

# 心とからだが楽になる

sou

tai

hou

# 操体法

操体法は仙台の医師 橋本敬三が体系化した  
体と心に優しいバランス調整法です。

心地よい動き、傷みが無くなる方向にゆっくり動くだけ。

どなたでも出来ます！

体の使い方やクセを直し肩凝り、腰痛などの痛みを和らげます。

● 日時 2019年 2月 6日 / 20日 (水) 全2回  
午後2時～3時30分

● 場所 歴史とスポーツふれあいセンター 4階 多目的室1

● 講師 日本操体学会 会員 細川 雅美 さん

● 定員 先着20名

● 費用 1000円 (初回一括払い)

● 持ち物 タオル・飲み物・動きやすい服装と靴



「細川雅美」とフェイスブックで検索をして  
いただくと実施したイベントが見れます。  
どうぞフェイスブックページを  
ご覧ください。(^^\*)

お問い合わせ・申込み  
歴史とスポーツふれあいセンター

TEL 072-876-7011

FAX 072-876-7702



## 【講師】 細川 雅美 さん

1989年よりヨガ、健康体操、  
操体法などを行う講習を始める。

M's操体教室主宰  
日本操体学会会員

現在(2018)実施施設

カルチャーセンター  
健康増進施設  
体育館  
生涯学習  
老人の家  
子供子育てプラザ  
助産院  
グループ、個人レッスン  
等で操体法指導

共編著書 マタニティ操体 東方出版  
誰にでもわかる操体法 たにぐち書店

## ふれあいルーム利用案内

ふれあいセンターのふれあいルーム  
(多目的室)をご利用しませんか？  
白を基調とした清潔感あるお部屋を  
学習や趣味、サークル活動にご活用  
ください。市外や営利での利用も可  
能となっております。利用方法など  
のご不明な点は、お気軽にお問い合わせ  
ください。



利用料金表 ※市内・非営利料金

部屋	時間	9:00~ 12:00 (午前)	13:00~ 17:00 (午後)	18:00~ 21:00 (夜間)
多目的室1		600円	800円	600円
多目的室2		300円	400円	300円

