

第 24 回「メノポーズカウンセラー銀座部会」のお知らせ

2019 年 9 月 25 日（水） 18 : 30 ~ 20 : 00（受付開始 18 : 00）

第 24 回銀座部会は、カイロプラクティック・整体師・美容家として 45 年ものキャリアをもつ、南雅子先生（「GAIA」主宰）にご登場いただきます。南先生は、長年の経験から、カラダを整えるには、まず「股関節」が重要と考えています。「人生 100 年時代と言われ、ウォーキングやスクワットを始める中高年が少なくありません。しかし、股関節のずれをそのままにしてガムシヤラにして動くと、どうなるでしょう」と南先生は指摘します。周囲の筋肉が硬くなってしまい、より転倒のリスクも上がってしまうと言います。そこで、事例を紹介していただきながら、ワークでは股関節のずれをチェックし、股関節を傷めない歩き方などを教えていただきます。

中高年の「股関節トラブル」は多く、銀座部会へも「テーマとして取り上げてほしい」という要望も複数いただいています。今回の機会に、ぜひ「股関節」に着目をしていただきたいと思います。

講演テーマ●「100 歳まで歩ける、股関節を守る歩き方・鍛え方」

講師●南 雅子先生（整体エステ「GAIA」主宰）

プロフィール●エステティシャンとして活躍後、カイロプラクティック、整体師の資格を取得。オリジナルに開発した「姿勢矯正」「ストレッチ」などで、延べ 12 万人のカラダを整えてきた。整体エステ協会を設立し、エクササイズスクールも開き、プロ育成にも力を注ぐ。クライアントの年齢層は多岐に渡るが、人工股関節を入れた 80 代、90 代女性も通っている。『すべては股関節から変わる』など著書多数。



- ◆日 時◆ 2019 年 9 月 25 日（水） 18 : 30 ~ 20 : 00（受付開始 18 : 00）
- ◆会 場◆ 小山嵩夫クリニック
東京都中央区銀座 1-7-10 ヒューリック銀座 3F
- ◆会 費◆ 2,500 円（会場で支払い）
- ◆募集人数◆ 20 名（申し込み順）

- ◆申込締切◆ 9月20日(金)まで
事務局まで、メールフォーム・FAXにてお申し込み下さい
- ◆メノポーズカウンセラー認定得点◆ 0.2点

※立ち方、歩き方などチェックすることもあるので、できればボトムスはスカートではなく、パンツだとわかりやすいかもしれません。

小山嵩夫クリニックのご案内

- 銀座一丁目駅 7番出口 徒歩1分
- 銀座駅 A9番出口 徒歩6分
- 有楽町駅 徒歩7分



銀座部会 参加申込書

2019年9月25日（水）開催の研修会参加希望の方は、下記の欄に必要事項を記入の上、FAX または郵送にてNPO事務局までお申込みください。

参加者		ふりがな	
連絡先住所	〒		
電話番号			
FAX 番号			
メールアドレス			

参加費用につきましては、当日会場でお支払い下さい。

特定非営利活動法人 更年期と加齢のヘルスケア
事務局

〒145-0063 東京都大田区南千束3-14-16

TEL 03-3748-2562

FAX 03-3748-2561