

背骨のGPSをONにする

～繰り返し腰痛からの脱却～

なにしろ「腰痛持ち」だなんてコトバがあるくらい、ちょっとやをとって治らない腰痛。お悩みの方はおおせしいのでは。そうした方々の多くは、背骨周りにあるGPSのようなセンサーが機能不全になったまま放置されています。と稲葉晃子先生。もし車の運転で調子の悪いGPSを頼りにしたらどうなるでしょう。背骨周りのGPSも同様に、こわれた状態では皆さんのからだを間違えた方へ導いてしまうのです。日本を代表するアスリートとして活躍の後に米国留学。身体回復のためのメソッドを考案された稲葉先生にGPSの調整法をうかがって、歪んだからだをキック！と整えましょう。時間がなくても、運動が嫌いでも、面倒臭くても、毎日のくらしに取り入れることが可能な方法です。腰痛のほか、肩こりやほろこりおなかにも効きますよ。

10月11日(木)14時より
長谷川書店ネスパ店6Fギャラリー

(JR茅ヶ崎駅北口 交番となり)

参加費 **無料** 定員 **20名様**

稲葉晃子先生プロフィール
元全日本バレーボール選手(ユニチカキャプテン)。引退後カリフォルニア州立大学フラトン校でスポーツ医学を修め、米国NATA認定ATC(アスレティックトレーナー資格)を取得。マウントサンアントニオ大学にてアスリート指導にあたる一方研究を続け、体幹(コア)を強化する「コアモデル」を開発。著書に『脊柱管狭窄症をトレーニングで治す』(ミネリガ書房)。ロマジュー株式会社代表取締役。



背骨のGPSをONにする
参加お申し込み書

フリガナ		
お名前	様	
ご住所	〒	-
TEL	()	

お申し込み
お問合わせ
長谷川書店まで
ネスパ店 0467(88)0008
本店 0467(82)2883
南口駅前店 0467(82)4728
☑ support@books-hasegawa.co.jp

