

家族のための 身体メンテナンス

10/8 (水) 18:30 - 20:30

子どものケア

- ・各症状のメカニズム
- ・姿勢の乱れと自律神経の関係性
- ・アレルギー、鼻炎、頭痛、成長痛、便秘などへの対処法

10/22 (水) 18:30 - 20:30

自律神経のケア

- ・朝起きられないのは背中への歪みが原因！？
起立性調節障害の解説
- ・音読が苦手、板書が難しいのは首の歪みが原因！？
目の神経と首の解説
- ・スマホやゲームが手放せない我が子へのケア

10/29 (水) 18:30 - 20:30

大人の未病対策

- ・季節の変わり目や気圧の変化で体調が崩れる理由
- ・内臓疲労からくるぎっくり腰や四十肩
- ・頭蓋骨のセルフケアで脳疲労の回復
- ・自宅で簡単に出来る筋トレ&ストレッチ
- ・サプリメントの有効性

対象:市内在住・在勤・在学の方

場所:小金井市公民館本館
(小金井市本町2-15-11)

定員:35人
(申込順)

参加費:無料

申込:9/1から
申込フォームで
のびのび子育て✉

koganei.mam.ouentai@gmail.com
へ

※連続講座です、全て参加可能の方を
優先させていただきます

※保育あり。おおむね2歳以上
10人。

要事前申込



申込フォーム↑

講師 森本 晃司さん

ラックスアンリミテッド
カイロプラクティックセンター院長

企画:のびのび子育て メール

koganei.mam.ouentai@gmail.com

主催:小金井市公民館

問合せ:公民館緑分館

電話 042-387-7301

