

東上沿線インフォメーション

1月号

日本初のテレワークセンター・志木サテライトオフィスからの地域活性情報誌

冬だから、体がいいこと、する

志木サテライトの健康講座



柳瀬川駅前サミットストアの4階、志木サテライトでは文化健康講座を開催していますが、身体を動かし健康につながる講座も複数開講しています。

新しく始まる注目の講座は「自然整体・気功あそび」。身体の歪みを直し自発的な健康体を作る方法としての整体や気功が学べ、さらに体の不調のある方には実際に治療(療法)も行ってもらえるというもの。講師は野口つねあき氏。新年9日から毎週水曜日の午前中に実施します。

土曜日の十時から行っている「初めてのヨガ」には現在女性の方数名が参加されていますが「週一回のヨガで体がすっきりする」「体にいい姿勢が自然にできるようになった」といった感想が寄せられています。

一月には他にも「骨盤枕ダイエット」「体ほかぼかストレッチ」などの講座が開かれます。

自然整体・気功あそび

「野口整体」の野口つねあき師を迎えて行う整体指導・施術

1/9 開講 毎週水曜 9:30 ~ 12:00

健康講話の後、自力整体体操や気功遊び、そして個人別の治療(療法)を実施。

身体に気付きを与え、自発的な健康への営みを育みます。

9:30 ~ 10:30 健康講話、気功遊び、整体健康体操 1,500円

10:30 ~ 個人指導・個別治療(療法) 3,500円

(前半のみの受講も可能。全体で5千円は療法も含めた価格としては破格です)

姿勢を良くする初めてのヨガ

ハタヨガ土曜午前クラス

インドに古くから伝わるハタヨガ。筋肉を正しく使ってポーズをとる事で、“疲れ”や“老い”を防ぎ、内臓も健康になります。

インドで何度も修行を積んできた講師が指導します。初心者の方からOK。

ヨガマットか大きめのバスタオルをご持参ください。



開催中

毎週土曜 10:00 ~ 11:30

1回 1,500円(初回のみ 1,000円)

足もみ・握り棒健康法

10月に実施し好評だった「血液の流れを良くすれば一生元気」の実践編。簡単ボケ防止につながる「官足法」を実地にご伝授します。バスタオルと健康握り棒(100円ショップ等の指圧棒でOK)をご持参ください。



1/11 (金) 10:00 ~ 12:00 1,500円

骨盤枕ダイエット

現在大ブレイク中の「骨盤枕ダイエット」。水野先生は以前から同様の健康法を実践してきました。今回は先生オリジナルのバスタオル健康法を伝授。大きめのバスタオル2枚ご持参ください。

1/21 (月) 10:00 ~ 12:00 1,500円

水野もも先生(健康美容研究家・元エイボンビューティトレーナー、「酵素美肌塾」「みるみるアンチエイジング」など著作多数)

体ほかぼかストレッチ

体温が1度上がると、免疫力は5倍にアップします。ヨガをベースにした体操で体温を上げ、健康体を作りましょう。

アロマの香りが心地よい部屋で、リラックスしながらストレッチを行います。(バスタオルご持参)



水曜・金曜 15:45 ~ 16:45

開催中

1回 1,200円