

東上療術院ニュースレター

ツボの心得

Vol.13

～今号のお題～

★ご紹介キャンペーン！

★治療家のセルフケア 肩編その1

[差出人] 583-0995

大阪府南河内郡太子町太子 439-1

NPO 法人 日本手技療法協会会員

KOBA 式体幹☆バランス協会会員

東上療術院

0721-98-6009

<http://healing-power7.wix.com/toujou>

エキテン 口コミスピードくじ

このお店の口コミを書くと

Amazonギフト券 1,000円が

その場で当たる!

amazon.co.jp
ギフト券

応募方法

- このアドレスに空メールを送信
kj-6546279@ekiten.jp
- 届いたメールのURLをクリックして口コミを投稿
- その場でAmazonギフト券が当たる! **ハズしてもWチャンス!**

※support@ekiten.jp からのメールを受信できるようにしてください。
※迷惑メールは配信されません。(エキテンメールは配信)
※本品のデザインや仕様は予告なく変更することがございます。予めご了承ください。

Amazon.co.jp は、本キャンペーンのスポンサーではありません。
Amazon ギフト券(商品)については <http://amazon.co.jp/giftcard/ta> をご確認ください。
Amazon, Javari.jp, Amazon.co.jp および Amazon.co.jp のロゴは Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。
個人情報保護株式会社デザイン・ジャパンによって収集・利用・管理されます。お問い合わせは info@ekiten.jp まで。

東上療術院



東上療術院

検索

★ご新規様、ご紹介キャンペーン★

8月末までに当院を紹介していただいた方に、当院で使える1,000円の割引クーポンを進呈！（後日送付）

紹介を受けた方も初回1,000円引きで施術が受けられます。
ただし、ご紹介できるのは当院を初めてご利用される方のみです。

肩や首がこってる、腰が痛い、なんだか疲れてる・・・
こんな事を言っている方は近くにいませんか？



ご家族、ご友人など、同封してある紹介カードを使って、ご紹介した方、された方、両方がお得になるキャンペーンをご利用下さい。

期限は8月末までです！

★治療家のセルフケア 肩編その1★

「先生は肩凝らないんですか？」とよく聞かれます。

答えは「凝ります」です（笑）

じゃあ、どうしてるの？って所ですが、自分なりにいろいろ対策はやっております。

その中から今回は超簡単にできる肩コリ対策法を紹介したいと思います。

- ① 両腕を頭上に上げる。
- ② 左右の手を前後逆に回す。

これだけです。写真で解説するとこんな感じです。



自然なスピードで10回回し、次は逆回し、これで1セット。

これを2～3セットします。

背中緊張が緩和される
と思います。

肩凝り解消、そして
予防的効果が高いです。

是非、お試しあれ！

※重要なお知らせ※

今秋の予定ですが、体幹トレーニングのメニューを始めます。

サッカーの長友選手、なでしこジャパンの大儀見選手などが実践している KOBA 式体幹バランストレーニングです。

一般の方でも体幹（胴体）を鍛える事で、姿勢が良くなる（肩コリ、腰痛の予防）、疲れにくくなる、基礎代謝が上がる（ダイエット効果）などが期待できます。

スポーツをされてる方（学生を含め）は、体の軸がしっかりするため、ケガのリスクが減る、競り合いで当たり負けない、反転や走るスピードが速くなる、打つ、投げる動作が安定する、などの効果が期待できます。

詳細は開始時、お知らせ致します。

すでにトレーナーライセンスは取得しておりますので、先だっでご興味のある方はお問合せ下さい。