

＼足のお悩み解消／ 冷え性改善講座

参加費
無料

～冷え性改善ポイント～

夏でも足が冷たい！そんな冷え性の方はいませんか？
冷え性改善のポイントは、「血流」です。靴下3枚履かなくては寝られなかった重度の冷え性の方が、たった2週間で熱くて裸足生活になった、冷え性改善エクササイズに興味はありませんか？
一緒に冷え性を改善して、寒い冬を乗り切りましょう！



日 時：12月5日（火）

18:30～19:30 受付18:00～

※講座終了後、19:30～20:00までの間は先生が残って
冷え性以外の身体の悩みも受け付けます。

場 所：文化創造センター 視聴覚室

定 員：20名程度

持ち物：ヨガマット（貸出もあります）



お申し込み方法

11月24日（金）までに下記QR
コードもしくは、お電話にて受付を
させていただきます。



講師

とがち足の研究所
所長 五十嵐 晋一 氏

更別村出身。

理学療法士として15年間病院勤務。その知識を活かし、外反母趾などの痛みを改善し「一生歩ける身体づくり」をサポートする整体院「とがち足の相談所」を開設。

バランス医療研究所では、600人を超える受講生に「足と認知症」のセミナーを行う。毎月月末に十勝毎日新聞にコラム「あしたへの一歩」を連載中。