

やさしく動いて元気を引き出す「気づき」のレッスン

## フェルデンクライス 健康法(メソッド)



主催 NPO法人高齢社会をよくする女性の会

共催 一般財団法人主婦会館

物理学者モーシェ・フェルデンクライス博士の考案したフェルデンクライス・メソッドから、やさしい動きを通して、からだの自然な連携に気づき、脳を活性化させ、バランス能力を改善し、いつまでも無理なく快適に動けるレッスンのいくつかを実際にやってみませんか。中高老年期の健康づくり・介護予防に、肩こりや腰痛などの体の不調から解放されるためにも…

キーワードは「動きを通しての気づき」 Awareness through Movement=A T M  
(今回は椅子に座ってのレッスンです。動きやすい服装で気軽にご参加ください)

《日時》 2014年7月31日(木) 13:30~15:30

受付 13:15~

《会場》 主婦会館プラザエフ 8階 スイセン (定員50名)

千代田区六番町15

JR四ツ谷駅 麴町口(徒歩1分)

東京メトロ 丸ノ内線/南北線 四ツ谷駅(徒歩3分)

《講師》 武井 正子 氏 (順天堂大学名誉教授・日本フェルデンクライス協会会長)

《参加費》 ￥1,000 ※当日受付でお支払ください

◎お申込み・お問い合わせは下記事務局まで  
定員になり次第締め切らせていただきますので、  
お早めにお申し込みください

NPO法人高齢社会をよくする女性の会

☎ 03-3356-3564 (月・水・金)

FAX 03-3355-6427

Email [wabas@eagle.ocn.ne.jp](mailto:wabas@eagle.ocn.ne.jp)

