

# 身体と心を癒す 健康に聴くコンサート♪ No.74

★マッサージ鍼灸師による音楽療法的コンサート★

テーマ さあ歩こう！ 転ばぬ先のツボ療法

両足をそろえて立つ。片方の足を1歩前に出して上体を前に傾げる。転びそうになったらもう一方の足を1歩前に出す。この単純な連続動作が「歩く」こと、「走る」ことです。

現代人は深刻な運動不足！楽しく、効果的に歩いて、走って、生活習慣病を予防・治療できて、頭がよくなり、元気で長生きできる。コンサートで、そんな嬉しい方法をお話します。

今回の内容 「歩いて病気予防」「歩くと頭がよくなる！」「痩せたいなら歩くより走れ」「ニコニコペースで運動しよう」「足の関節や筋肉を傷めない歩き方」「足腰が若返る運動法」「いつまでも歩ける、走れるツボ療法」



日時 2024年5月4日(土・みどりの日)  
午後2時～3時30分(1時30分に開場します)

会場 那珂市中央公民館2階 視聴覚ホール  
TEL029-298-5680 那珂市福田1819

出演 村上守(ギター) マッサージ鍼灸師  
村上真理子(フルート) 盲導犬ギル

参加費 無料

定員 60名 先着順 事前の申し込み不要

主催・問合せ 癒しの実音楽工房  
TEL029-295-5508  
那珂市鴻巣2995-2(村上治療室内)

