

もっと知りたい！
からだのこと。



日常解剖学

姿勢や呼吸、体力、筋、骨、関節など、暮らしの中で役立つからだの仕組みを、わかりやすく解説。

肩こりの原因って
なんだろう？



らくらく体操

筋肉や筋膜を中心に肩こり、腰痛、膝痛などのからだの不調の原因を知って、楽しくセルフケア。

もっと効果的に
筋力をつけたい！



健康スポーツ

転倒予防や疲労回復、持久力・筋力アップ、ダイエットなど、最適なトレーニング方法を効果的に実践。

講師・アシスタントは、病院やクリニック、大学などで活躍している現役の「理学療法士」！

小/中/高/大/社会人、部活やスポーツ関係者など、学校や企業、団体問わず、ご希望のテーマに沿ってお伝えいたします。

勉強や運動が苦手な方でも大丈夫！

医療従事者向けの専門的な講座も可能です！

理学療法士による 本格講座 受けてみませんか？



暮らしやスポーツに役立つからだの知識、肩こり・腰痛といった身体の不調や健康に関する知識を、実技を交えてお伝えします。

参加された皆様からのお喜びの声

- ・「あれ、伸ばす動作をしても全く痛くないぞ〜」と気が付き、すごくうれしかったです。
- ・パソコンの入力で腕や指すとの痛みもなく、おかげ様で健康に過ごすことが出来ました。
- ・おまけに寝せることもできました。
- ・一緒に受講した子供達にも気になりました。「姿勢が悪いかも？」と声をかけると「そうだった！」と少し意識してくれるようになりました。親子で受講して良かったです。
- ・理論的なお話と実践があり、詳しく知ることが出来ました。体の中の筋肉周辺のイメージが持てたことが良かったです。

りはれくしよんは理学療法士の知識・技術を皆様にお届けする運動のスペシャリストチームです。

りはれくしよん

理学療法士による本格講座

ご連絡・お申し込みはこちらまで

rehalection@gmail.com

<https://nolteisher.wixsite.com/rehselection>

少人数からでもお受けいたします。

講座内容や時間など、
ご相談は無料です。

医療従事者/参加費：各1,500円（税込）

※開催地：丸の内・有明・有明・有明・有明・有明

講師：理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、鍼灸師、整体師、etc.

