

# 基礎から学ぶ整体講座

～ボランティア、介護、スポーツで役立つ整体～

整体（せいたい）とは、体全体の骨格や関節のゆがみ・ズレを正し、骨格筋のバランスをとる等を、手足による手技と補助道具などを用いて、症状の改善をはかる民間療法の一つです。

本講座で簡単な体の仕組みや動かし方を学び、整体の施術を身につけることにより、ボランティア、介護、スポーツなどに少しでもお役に立てればと思います。



- ・日 程：7月25, 26日 8月2, 9, 15日  
(いずれも9:30~11:30/延10時間)
- ・会 場：秋川ふれあいセンター 2階和室
- ・講 師：野口 進 さん(あきる野市人材バンク登録者、柔道整復師、アキル治療院院長、スポーツトレーナー)
- ・参加資格：整体の施術を学び、周囲の方々の健康管理に役立てたい方  
\* 治療を受けるための講座ではありませんのでご注意ください
- ・募集人員：20人(定員を超える場合は抽選)
- ・参加費：2500円(5回分/テキスト代、スポーツ保険料を含む)
- ・服 装：ハンドタオル・バスタオル(各1枚)、動きやすい服装
- ・講座内容：下表のとおり

回	月日(曜日)	主な内容
1	7/25(土)	開講式・自己紹介 整体理論と基礎1(座位で肩・背中の施術)
2	7/26(日)	前回の復習 基礎2(うつ伏せで背中・腰・足の施術)
3	8/ 2(日)	前回までの復習 基礎3(あお向けで腕・脚の施術)
4	8/ 9(日)	前回までの復習と繰り返し練習 基礎4(手・足の反復療法と併用)
5	8/15(土)	これまでの総復習

- ・申込方法：7月15日までに往復はがきに「基礎から学ぶ整体講座」、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、送付して下さい。
- ・申 込 先：あきる野市生涯学習スポーツ課生涯学習係  
〒197-0814 あきる野市二宮350 電話558-2438(直通)  
※ハガキ1枚につき申込者2名まで

◆主 催：あきる野市教育委員会

◆企画・運営：あきる野市生涯学習コーディネーターの会  
ホームページ：<http://a-coordinator.main.jp/index.html>