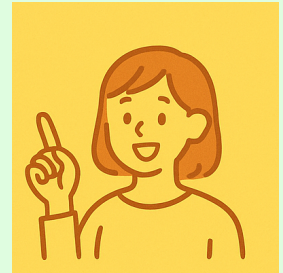


# 姿勢から始める健康づくり

たみとまいる・まちだ  
Tamitomile・Machida

## こんなお悩み、ありませんか？

- ✓ 疲れやすくて、夕方にはぐったり...
- ✓ 肩こりや腰痛が気になる
- ✓ 姿勢が悪いと言われるけど、どうしたらいいかわからない
- ✓ 将来の健康が心配



実は、これらの身体の悩みは  
『身体の使い方』を知ることによって改善できる部分もあるんです！



毎日使っている身体なのに、  
意外と知らない『**身体の仕組み**』  
あなたの身体に合った  
**安全で効果的な健康づくり**をサポートします。

### 町田での今後の活動予定

定期的に体験会・個別セッション・グループレッスンを開設予定

詳細は決まり次第公式LINEにて告知いたします



## たみとまいる・まちだ『予防運動教室』3つのお薦めポイント

1

### 少人数制

定員4名の少人数制  
はじめての方でも安心

2

### 効果的

理学療法士が個々の体  
に合わせて安全に指導

3

### 分かりやすい

日常で活用できる  
実践的な内容！



プロフィール

講師名：kasumi

ピラティス・ヨガ  
インストラクター/理学療法士  
医療現場での経験から  
『予防の大切さ』を実感  
し、身体の不調を未然に防  
ぐための運動習慣としてじ  
わじわ予防運動を啓蒙中！

お問い合わせ：kasumi.ybo@gmail.com

# 姿勢から始める健康づくり

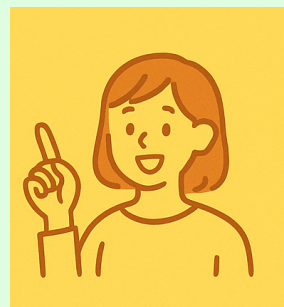
たみとまいる・まちだ『予防運動教室』

Tamito**mile**・Machida

## こんなお悩み、ありませんか？

- ✓ 疲れやすくて、夕方にはぐったり...
- ✓ 肩こりや腰痛が気になる
- ✓ 姿勢が悪いと言われるけど、どうしたらいいかわからない
- ✓ 将来の健康が心配

実は、これらの身体の悩みは  
『身体の使い方』を知ること改善できる部分もあるんです！



毎日使っている身体なのに、  
意外と知らない『**身体の仕組み**』  
あなたの身体に合った  
**安全で効果的な健康づくり**をサポートします。

「まちカフェ！」  
町田市市民協働フェスティバル出展！

.....  
11月29日(土) 場所：町田市民ホール1階・第一会議室 (ナリワイ起業@まちだブース)

たみとまいる・まちだ『予防運動教室』体験会開催

内容：30分の簡単な姿勢チェック&エクササイズ

全4回開催 定員：各回4名 参加費¥1,000 (当日現金払い)

①10:30-11:00 ②12:00-12:30

③13:30-14:00 ④15:00-15:30

対象年齢：中学生以上(18歳未満の場合は保護者の同意が必要)

服装：動きやすい服装 持ち物：お飲み物(必要あれば)



↑ **申込みフォーム** ↑

お申し込み方法：QRコードから申込フォームへ

1

### 少人数制

定員4名の少人数制  
はじめての方でも安心

2

### 効果的

理学療法士が個々の体  
に合わせて安全に指導

3

### 分かりやすい

日常で活用できる  
実践的な内容！

プロフィール

講師名：kasumi

ピラティス・ヨガ  
インストラクター/理学療法士

医療現場での経験から『予防の大切さ』を実感し、身体の不調を未然に防ぐための運動習慣としてぜひ予防運動を啓蒙中！

お問い合わせ：kasumi.ybo@gmail.com