

# ずっと元気に自分の足で歩く！

## 自分で痛みを改善する

### タムちゃん体操



タムちゃん体操の一番の目的は、

「自分の健康は自分で作る。」「自分で自分のからだを改善する。」ということをととても大切にしています。

タムちゃん体操は、体の歪みを治すことで心と体の健康を取り戻す方法です。

痛みというのはとても辛く、どうしたら痛みは取れるのだろう、と日々、痛みから早く解放されたい！！早く治したい！！と切実に願っていませんか？

病院でお薬を頂いたり、注射をしたりしてなんとか早く治そうと努力をしているけれどもなかなか改善されなかったり、もう治らないだろう・・・とあきらめていませんか？



みなさん、どうして痛みがでたのでしょうか？

痛みの本当の原因は何なんでしょうか？

どうして痛みが治らないのでしょうか？

必ず、痛む原因があるはず、そして痛みがなかなか取れない原因があるはずで

そこに気付いてみませんか？

体の歪みが改善されると痛みは解消されてきます。

タムちゃん体操は 年齢に関係なく誰もが簡単にできる体操です。

体操をしながら自分で体の歪みを改善して自分で痛みを取っていきましょう。



☆開催日 毎月第3日曜日☆時間 14時～16時 ☆動きやすい服装でお越しください。

☆会場 いきいきヒルズ・デイサービスセンター 名古屋市昭和区八事富士見 405 (駐車場有)

<http://www.ikiiki-cl.com/hills/> 名城線八事日赤駅(出口2番道路側)から送迎あります。

☆持ち物 ヨガマットもしくはバスタオル、飲料水 ☆参加費 3000円(テキスト付)

☆講師のプロフィール☆

\*名前 田村摩由里 \*住まい 滋賀県在住

\*経歴 ・保育士10年

・鍼灸マッサージ師13年

・エゴスキュー認定 トレーナー5年

・NHKカルチャーセンター 体操講師3年(大阪、神戸、京都)すべてのクラス満員御礼。

お問い合わせ、お申込みは、

090-5069-3110 (田村)

[mayuritamura@yahoo.co.jp](mailto:mayuritamura@yahoo.co.jp)

0748-60-9786 (FAX)