

加圧がもたらす、 すごいこと

～血液、血流、血行。血にまつわるお話です～

加圧トレーナーが、血流を適切に加圧することで血行を改善させる
トレーニング方法を教えます。
神経痛や関節痛、肩こり、冷え性などでお悩みの方、必聴！

からだの機能回復へ
血行改善で

日時

2025年1月15日水
午後2時～3時(1時30分開場)

- 講師 小笹 望(笑いの伝道師)
会場 うみかぜテラス集会室1F-1,2
定員 50人(定員になり次第締め切り)
申込方法 うみかぜテラス窓口または
ウェブ申込フォームから



ウェブ申込
フォーム

申込期間 **1月10日(金)まで、先着順に受付**

※講座の様子は写真・動画で撮影し、写真をHP等広報業務に使用することがあります。
ご了承ください。



MCC加圧トレーニング
インストラクター

小笹 望

Fine Village げんき村専務
／ラフターヨガインストラ
クター／笑いの伝道師「笑う
門には健康と幸せ」

今後の
健康講座
開催予定

- 「呼吸を整える」
日時：2月19日(水) 講師：猪股 甚暢 <柔道整復師、NTA整体師>
- 「自分の身体は自分で治す
～セルフケア・セルフメディケーションについて～」
日時：3月19日(水) 講師：小笹 貴夫 <医学博士、おぞさ医院院長>

※今後の講座名・開催日・内容等は予告なく変更となる場合があります。

申込・
お問い合わせ

茅ヶ崎公園体験学習センター うみかぜテラス
☎0467-85-0942
(9:00～21:00、休館日除く)
〒253-0055 茅ヶ崎市中海岸3-3-9



うみかぜ
テラス
公式HP

