

初心者
大歓迎

天城流セルフケア

指導者
大歓迎

～きる・はがす・ゆるまる～

痛み緩和法・呼吸法・咀嚼法・痩身法など

❖ 天城流湯治法は、天城連峰を抱える伊豆で生まれた温泉療法を基盤とし、杉本錬堂氏が自身の病気や怪我を克服する過程で築き上げた独自の健康法で、痛み緩和法・温泉療法・瞑想法・呼吸法・咀嚼法等で構成されます。

❖ 本スクールでは、トップ講師をお招きし、日常生活で行える具体的方法を紹介します。



● 講師：奥田 行孝

- ・やわら氣堂 主宰
- ・柔道整復師
- ・天城流湯治法 鬆身法学士
- ・揺禅・太極拳アクティクラブ 準師範

No	開催年月日	曜日	痛む部位ではなく 触る部位別セッション	テーマ別セッション
①	2024/04/22	第4月曜	頭部	睡眠法
②	2024/05/10	第2金曜	顔頸部	顔診法
③	2024/06/07	第1金曜	胸・脇・肩甲骨	免疫アップ法
④	2024/07/12	第2金曜	腹・腰	始動法（睡眠前後の体操）
⑤	2024/08/05	第1月曜	背中（棒の使用）	天息法（呼吸法）
⑥	2024/09/13	第2金曜	腕1	咀嚼法
⑦	2024/10/07	第1月曜	腕2	皮膚改善
⑧	2024/11/08	第2金曜	腕3	痩身法①
⑨	2024/12/13	第2金曜	脚1	痩身法②
⑩	2025/01/10	第2金曜	脚2	頭痛、首肩痛などの緩和法
⑪	2025/02/07	第1金曜	脚3	腰痛、膝痛などの緩和法
⑫	2025/03/07	第1金曜	脚4	参加者の要望に応じて

● 場所：トータルヘルスセンター津・POSEIDON [三重県津市河辺町3041-6]

● 時間：毎回 **10時～11時半**

● 申し込み：下記 [連絡先] の公式ラインなどに以下を記載してお送りください

①天城流参加 ②参加希望日 ③参加者数 ④お名前 ⑤連絡先

● 参加料金：初参加者：9,900円 再参加者：6,600円

[振込先]：百五銀行 津駅前支店 普通 805588 株式会社トータルヘルス研究所

● 注意事項：

- 駐車場：以下 [連絡先] の住所に10台程度の駐車場があります
- 着替え専用スペースはありませんが、汗はほとんどかきません
- 動きやすい服装なら普通の服装でもOKです

[連絡先] トータルヘルス研究所 (<https://totalhealth.co.jp>)

〒514-0065 三重県津市河辺町3041-6 (トータルヘルスセンター津)

携帯Tel: 080-4216-0599 Tel: 059-246-7077 E-mail: office@totalhealth.co.jp

公式LINE

