



# 疲れないカラダづくり

筋膜リリースで手に入れよう！！

## 筋膜リリースとは？

筋膜とは筋肉を包み込んでいる薄い膜です。

リリース（解放）することで姿勢を整えて「疲れにくいカラダ」を手に入れるだけでなく、あらゆる痛み・こりを根治！美容にも！自宅でできる方法を、**医学的根拠**に基づき、わかりやすくご紹介します。



とき

令和元年 11月2日（土）

13:45~15:30（開場 13:15）

ところ

岸和田市立福祉総合センター

2階アリーナ（野田町1丁目5番5号）

講師

首都大学東京大学院教授 首都大学東京教授  
理学療法士

竹井 仁 氏

- ◇ 対象 岸和田市民（岸和田市の住民基本台帳に記載のある人）
- ◇ 定員 150人（要予約：定員に達し次第受付終了）
- ◇ 申込 9月11日（水）9時から申込開始  
（裏面をご覧ください）
- ◇ 手話通訳/要約筆記 必要な方は申込時にお申し出ください。



# 講師紹介

竹井 仁 氏

理学療法士、医学博士(解剖学)、首都大学東京大学院教授、首都大学東京教授、日本理学療法士会専門理学療法士。専門分野は徒手療法、運動学、神経骨関節疾患。医学的知識の基づいたからだのリセット術に関しては、「世界一受けたい授業」、「ためしてガッテン」など多数のテレビや 270 本以上の各種雑誌でも取りあげられている。主な著書に「触診機能解剖カラーアトラス」(文光堂)、「DVD でわかる！筋膜リリースパーフェクトガイド」(自由国民社)など 77 冊以上がある。

## 申込方法

9月11日(水)～10月21日(月)までに電話、ファクス、メール、QRコードで、①氏名②住所③生年月日④電話番号を記入のうえ、お申し込みください。後日参加券を送付いたします。

※定員に達し次第、受付を終了いたします。

※申込時にお伺いした氏名・住所・電話番号の個人情報は、参加券の送付および、大阪府社会福祉協議会 ボランティア・市民活動行事保険加入時に使用します。目的外の使用は致しませんのでご了承ください。

※保険加入にあたり、参加者の費用負担はありません。

QRコードでお申込み



## 会場案内

岸和田市立福祉総合センター2階アリーナ (野田町1丁目5番5号)

### 電車

南海本線「岸和田」下車。徒歩約5分

### バス

南海バス・ローズバス  
「岸和田駅前」より徒歩約5分

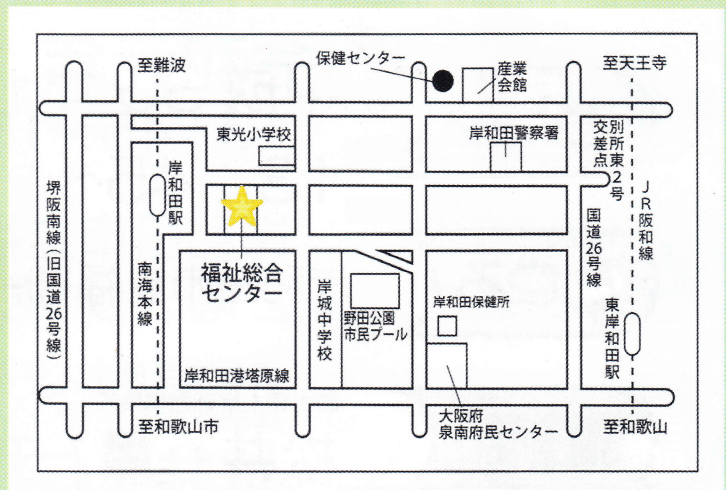
### 駐車場

岸和田市立福祉総合センターの駐車場  
※台数に限りがあるため、公共交通機関をご利用ください。

最初の1時間まで	無料
以降1時間毎に	200円加算

★会場近くにも駐車場があります。  
(南海パーキング岸和田駅駐車場など)

※イベント当日、午前11時現在、岸和田市域に、暴風・大雨のいずれかの警報が発令中の場合、中止します。



## 申 込 ・ 問 合 先

### <申込・問合せ先>

岸和田市立保健センター (保健部健康推進課)

電話：072-423-8811 FAX：072-423-8833

メールアドレス：kenko@city.kishiwada.osaka.jp

〒596-0045 岸和田市別所町3-12-1 保健センター開所時間：月曜日～金曜日 9:00～17:30 (祝日除く)