

# 第23回 あんしんセミナー

IN 摺上亭大鳥

今回のセミナーでは、35名の参加をいただき、盛会裏に終了しました。会員の方以外にも、お知り合いや友人等の一般の方々もご参加いただきました。

## セミナーの内容

### 「心と体に癒しを」

#### ～セルフリンパマッサージと背骨コンディショニング体操～

講師：背骨コンディショニング パーソナルトレーナー 金子道子先生

講師の金子道子先生から、体操をすることで背中の歪みを整え、体の痛みや全身の不調を根本から改善緩和を目指していく運動プログラムを学びました。

参加者の方からは、「身体が軽くなった。」「身体がすっきりした。」など、嬉しい声をいただきました。

#### ～セミナーの様子～

