

(社) 日本姿勢教育協会

# 碓田拓磨 先生 講演会

もつと早く知りたかった!



# 健康になる 姿勢の秘訣

良い姿勢でいたくても、つい丸まってしまいませんか?  
碓田先生が、実際に姿勢が良くなるコツを伝授!  
知って得する驚きの秘訣を紹介します。  
肩こり・腰痛の方は特に参加をお勧めします。

先着  
**150**  
名様  
来場者全員へプレゼント!



講師紹介

### 碓田拓磨 (うすだたくま)

- 早稲田大学社会科学部卒業
- リクルート退社後、米国パーマー・カイロプラクティック大学に留学
- ドクター・オブ・カイロプラクティック(DC)
- 虎ノ門カイロプラクティック院院長
- 早稲田大学非常勤講師として  
保健体育科目「姿勢と健康」担当
- 一般社団法人 日本姿勢教育協会 理事・講師
- 姿勢教育指導士

### 著書

「健康な人はなぜ姿勢がいいのか」主婦の友社  
「肩こり・腰痛こんなラクになるなんて」青春出版

### テレビ出演

世界一受けたい授業 (日本テレビ)  
とくダネ (フジテレビ)  
はなまるマーケット (TBS)

6/21 (日)

9:30 開場  
10:00 スタート

会場：ハイブ長岡

**入場無料**

主催：片桐宅配センター  
協力：meiji、こしき沢整骨院

### こんな秘訣を教えます!!

- 一瞬で姿勢が良くなる座り方
- 長時間、ラクに背筋を伸ばしておくコツ
- 背中を伸ばす究極ストレッチ
- 良い姿勢が取りたくなる「姿勢の価値」



限定150名様に入場整理券をお配りします。当日ご持参の上、**来場記念プレゼント**とお引換え下さい。

参加申込書	お名前	人数
	ご住所	
	TEL	

◆お問い合わせ・お申込み

**片桐宅配センター**

☎ 0120-462-168 (受付時間9:00~17:30)