

ベストバランス通信 H27 6月号

【健康都市宣言の街きみつ】

東京日比谷に行ったらポールマッカトニーさんがいました！
たまには都会もいいですね♪

●ネパール救援金

受付に募金箱を設置して患者さまと共に日本赤十字社に協力させて頂いております。六月末迄。

●富津の温水プールが再開！

5/12火曜日から復帰オープン～。
夏は爽快スイミングでリフレッシュ♪

●トライアスロン

ベストバランスランニングチームとして有志で釜石トライアスロンに出場が決定。

2015年8月2日(日)

スイム:中村 バイク:山根 ラン:中尾
三陸釜石市沿岸部のレースにリレー参加被災地を盛り上げてきたいと思います！



●ラジオ体操

ラジオ体操連盟公認指導者山口諭氏のはからいでテレビNHK「朝のラジオ体操」で有名な岡本美佳先生、天井澤先生と。副理事長青山敏彦先生をはじめ講師の方々ありがとうございます！

整体の患者さまにオススメしてもう11年ほど。整体ベストバランスの活動がラジオ体操普及の一助になっていけたらと考えています。

●24時間メール問い合わせが便利
オープン前や営業時間外や休業日でもOK！
体の悩み、お気軽にどうぞ(^^♪
<http://bestbalance.jp/>



●「LINE」xベストバランス

ラインアカウントページがスタートしましたので、ぜひ登録してみましょう。「ベストバランス」で検索！
<http://accountpage.line.me/bestbalance0024>

●ウォーキングと散歩の違い

散歩は草木や街並を見ながら歩く。あるいはワンちゃんと歩いたりします。

ウォーキングは「歩くことそのもの」が目的です。なので腕の振り方や歩幅を考え「どんな風に歩くか」を意識することが大切。意識が効果に影響するのです。



●椎間板ヘルニアでお悩みの方

病院でレントゲン、MRIで二か所のヘルニアによる痛みとの診断を受けた方。
痛みで座れないし直立もできない。
横向きのかっこうでの施術開始になりました。

続きは院長ブログへ…<http://ameblo.jp/bestbalance/entry-12024462882.html>

【整体マッサージ・ベストバランス】

千葉県君津市北久保2-6-15
金曜定休/診療時間 10:00～20:00
腰痛、ヘルニア、頭痛、スポーツ障害など

TEL 0439-52-0024

ホームページ:<http://bestbalance.jp/>
ブログ:<http://ameblo.jp/bestbalance/>

