

幸せホルモンを味方につける

# ココロを軽くするセルフケア

こんなことをやります

- 1 幸せホルモンの基礎知識(スライドを使った座学) 30分  
私たちのココロと身体は実はホルモンにコントロールされています。大切なのは皮膚と筋肉。
- 2 ホルモンを上手にコントロールする運動  
生活の中でできる3分間筋トレをマスターします。
- 3 からだのお手入れマッサージ  
皮膚への優しい刺激が幸せホルモンを増やします。  
自分にも、家族にもやってあげてください。  
首こり・肩こり・頭痛・目の疲れにも効果的。



【講師】

身体づくりインストラクター  
東 順子 (ひがしじゅんこ)  
NPO 法人日本セラピー普及会 代表  
施術室優しい手 代表  
講師ギルド Powerful Woman 代表

こんなあなたにおすすめの講座です。

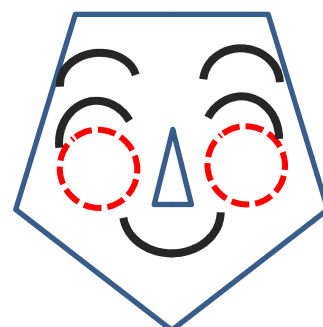
年齢を感じる・からだのあちこちが痛い・  
夜眠れない・頻繁に目が覚める・トイレが近い・  
集中力がない・物忘れが多くなった・  
気分が落ちこむことが多い・心配事が多い・

これらは意外と身体のお手入れで  
何とかできるかも

「きもちいい〜」が  
あなたのココロとからだへの  
最大のプレゼント！！



老けた表情



若々しい表情

お問合せ

NPO 法人日本セラピー普及会  
(施術室 優しい手)

〒987-0011 宮城県遠田郡美里町桜木町 60-1

TEL/FAX 0229 (32) 5473

e-mail therapy2@wit.ocn.ne.jp