

**50歳以降の無理な減量は危険！**

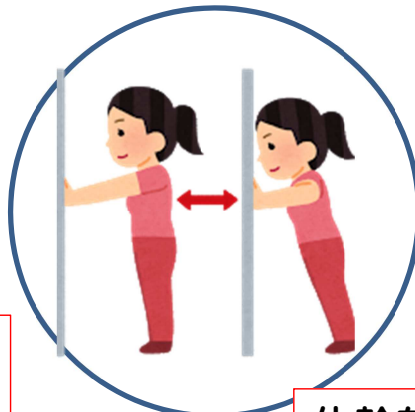
筋肉を鍛えることは体重を落とすことと同じです。

東 順子の

# 筋トレ教室

いつでも・どこでも・ひとりでも  
器具や機械を使わない超簡単筋トレを実践しましょう

筋トレで  
脳の海馬が  
再生！  
認知症予防



血圧・血糖値・  
コレステロール値・  
骨密度  
みんな改善



膝・腰改善で  
ウォーキング  
再開！



体幹を鍛えて  
転倒予防

男性ホルモン・  
テストステロン増大  
長生き体質に！



ストレッチで  
筋肉痛予防  
ケガ予防

セルフマッサージも  
覚えましょう



講師 東 順子(ひがしじゅんこ)  
身体づくりインストラクター

NPO 法人日本セラピー普及会代表/施術室優しい手代表  
主な講座「体のお手入れ講座」「介護されないカラダづくり」  
「正しい姿勢と歩き方」「からだの防災講座」他

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