

教育現場の 子どもたち、保護者の皆さん 教職員の皆さんへ

**Body
Labo**
Junko Higashi

ウェブサイトでもっと詳しく

<http://www.bodyabo.org>

ひがし じゅんこ

東 順子のからだ講座

学校・幼稚園・保育園向け

講師料 60分まで 10,000円(税込) 90分まで 15,000円(税込)

120分まで 20,000円(税込)

受講人数が多くなっても一律です。交通費は実費で申し受けます。

講座の内容はご希望に応じて調整可能です。

お気軽にご相談ください。


0229-32-5473

(施術室優しい手 ひがし)


〒988-0011 遠田郡美里町桜木町 60-1

NPO 法人日本セラピー普及会

こどもと保護者の皆さん 子どもの自信を育てるスキンシップや、学校で教えない健康の基礎知識。学年PTAなど大人数に対応できます。

親子ふれあい遊び	「なでなで」から始まるスキンシップの簡単ルール 時間：30～60分 対象：0歳～就学前の親子（大人数対応可能） マッサージクリーム 100円/1組	
親子足もみ教室	こどもは足もみが大好き！ 親子でまったり！ 足のケアが丈夫なからだを育てます。（大人数対応可能） 時間 60分 対象：小学生 マッサージクリーム 100円/1組	
正しい姿勢と歩き方	正しい骨格や筋肉を作るために欠かせない姿勢や歩き方のレッスン。小学生までのお子さんは保護者と一緒がおすすめです。簡単なストレッチもあります。 時間 60分 対象：小学生～高校生（進路指導のメニューとしても必須です）	
15歳までに知っておきたい健康の基本	姿勢が体型を作る/性犯罪に会いやすい歩き方/危険なダイエット/自分をいたわるマッサージ（マッサージクリーム 100円/1人） 時間：60～90分 対象：中学生、その保護者、教職員の皆さん	

保護者と教職員の皆さん 腰痛・肩こり・目の疲れなど一般的な不調の解消、子どもの健全な成長のための実践的情報をお伝えします。ケガやスポーツ障害の予防にも。

こどもの足と健康の関係	幼稚園児の40人に2人程度が「外反母趾」。 東順子の「こども足調査」のデータを見ながら、足の見方、足の育て方をお伝えします。 時間：60～120分 対象：幼稚園保育園・小学校の保護者と教職員の皆さん	
家族の健康づくり マッサージ	ご自身の疲労回復/部活で疲れた子どもたちの筋肉ケア/成長痛の対処/介護や家族の健康管理一般に活かせる簡単マッサージを覚えましょう。 時間：60～120分 対象：保護者と教職員の皆さん（年齢は問いません） （マッサージクリーム 100円/1人）	

教職員の皆さん 「先生」という職業に多い身体症状への対処法をご紹介します。教育研究会などのテーマとしておすすめします。

先生のためのボイストレーニング	声量アップ、滑舌アップで聴き取りやすい声づくり/声と喉を長持ちさせるには/突然声が出なくなったらどうするか？ 長年の講師経験で培った実践ノウハウを、身体という側面から具体的にお伝えします。筋トレとマッサージの実技が含まれます。 時間：60～120分 対象：教職員の皆さん（マッサージクリーム 100円/1人）
先生のためのからだのお手入れ「足・脚 編」	立ち仕事の宿命といわれる「むくみ」「冷え」「下肢静脈瘤」「膝の症状」「腰痛」などに特化して、予防法・対処法をお伝えします。マッサージ、筋トレ、ストレッチの実技があります。 時間：60～120分 対象：教職員の皆さん（マッサージクリーム 100円/1人）

チラシの内容に関するお問合せ **0229-32-5473** 施術室 優しい手 東 順子（ひがしじゅんこ）