

いそがしい
ぱぱ・ママも
大丈夫！！

スキンシップで エクササイズ

かんたん筋トレとストレッチ・正しい姿勢

こんなことをやります。

- 1 ストレッチでのびのび体をのばします。
- 2 かんたん・おもしろ筋トレを親子で一緒にやってみます。
- 3 正しい姿勢をおぼえると、健康でかっこよくなります。



ママの肩こり
パパの腰痛にも
効果的！

この講座の目的

子どもたちが運動でケガをしないように、いつでもできるストレッチをおぼえましょう。この講座でおぼえるストレッチは、大人の肩こりや腰痛の予防や緩和にも役立ちます。親子のスキンシップは、こどもの知能の発達を促進し、自信を育てます。間違った姿勢で生活すると、疲れやすく、歪んだ体になります。また、見た目の印象にも影響しますので、子どもたちの未来のために、今、正しい姿勢をおぼえましょう。



講師 プロフィール

東 順子 (ひがし じゅんこ)

身体づくりインストラクター
セラピスト

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

台湾で足の健康法を勉強して来て、東京でプロの養成をしていました。今は美里町でマッサージ屋さんを運営しながら、年間 200 本ぐらい講座や講演をやっていきます。

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