

今日

から

親子で

さくさく

足マッサージ



15歳までに知っておきたい健康の基本

からだの力

からだの形

からだと心

健康で全てが手に入るわけではありませんが、健康がなければ何も手に入りません。からだは、みなさんの未来を支える大切な乗り物です。すぐに覚えられて健康効果抜群の足マッサージを親子で覚えながら、将来必ず役立つ健康の基本を身につけましょう。

【こんなお話をします】

- ☆いろいろなことがうまくいく<食べ方><動き方><休み方>
- ☆身長がのびてダンゼン印象が良くなる<姿勢>
- ☆勘違いすると大変危険な<ダイエット>

持ち物 フェイスタオル（おひとり1枚） 水分補給用飲み物
服装 膝上まで出せる楽な服装で（スカートではなくパンツまたは短パン）

講師

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

1952年生れ 宮城県登米市(旧迫町)出身

1998年 国際若石健康研究会台北本部プロコース、マスターコース修了

1999年 国際若石リフレクソロジー学院 学院長 (東京都千代田区)

2000年 若石健康法世界大会で論文発表 教育推進賞受賞

約300人のプロセラピストと、約1,000人のボランティアセラピストを育成

長年にわたる臨床経験とセラピスト養成の指導経験を踏まえ、

宮城県内を中心に、公共機関、団体の要請による講座を多数実施中。



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