

5歳
若返る

からだのお手入れ講座



講師 東 順子 (ひがし じゅんこ)

黄金の後半人生をさっそうと歩きたい！！
年齢に負けないカラダに必要なのは、
適度な運動と、こまめなお手入れです。

いまからつくる

年齢に

負けないカラダ

首まわり 編

首こり・肩こり・目の疲れ・頭痛・
耳鳴りは、首周りの血行不良が
原因です。

ものすごく効率の良い筋トレ！教えます！
日常の少しの時間に1分間エクササイズ。
そして使った筋肉は小まめに「お手入れ」。
その「老け姿勢」、やめましょう！
メリ・ハリ・ボディは意外に簡単。

教材費：

マッサージクリーム 100円
(お持ち帰りいただきます)
持ち物：フェイスタオル1本
水分補給用飲み物

簡単な運動とマッサージですので、
膝上まで上がる楽な服装で
おいでください。



腰・膝・足 編

腰痛、膝痛、むくみ、冷え、脚がつる、
疲れやすい、外反母趾、など。
元気に歩ける「足」づくりです。

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