

からだのお手入れ
シリーズ

介護されない カラダづくり

かんたん

安全

気持ちいい

この講座の内容

お話し 死ぬまで元気な身体づくり方

実技 大切なのは「運動」と「手入れ」

1 分間筋トレとからだのお手入れマッサージ
(今年は簡単足マッサージをやります)



ひがし じゅんこ
講師 東 順子
NPO 法人
日本セラピー普及会代表
施術室優しい手 代表

もう一度、
身体に自信を持ちましょう！！

毎日いろいろやることあるし、
体のことまで手が回らない。
そんなあなたのための、
頑張らないカラダづくりの方法。
日常のこまごました動作を
ちょっとずつ変えます。

本日の目標

といあえず

5 歳若返る！

持ち物 フェイスタオル1本、水分補給用飲み物
運動のできる服装、膝上まで上がる楽な服装でどうぞ。
教材費 (マッサージクリーム) おひとり 100 円

講座に関する
ご質問

NPO 法人 日本セラピー普及会
TEL/FAX 0229-32-5473
URL <https://www.bodylabo.org>

