

100年
いっしょ

東 順子の Powerful Exercise

パワフル エクササイズ



人生を楽しむための身体づくりをご一緒に
癒しと運動、どちらも大事

コロナ禍の3年間、東 順子は運動の講座を年間300本以上やってきました。「運動不足で足腰が弱った人でも、安全にできる運動を」というご要望が殺到したのです。それで開発したのが、オリジナルの「椅子筋トレ」身体が安定するので、元気な人がやっても運動効果が上がります。運動は長寿社会の、もはや「インフラ」。シリーズ開催がお勧めです、



ヨガマットと椅子を使います。狭い会場でも、ヨガマットの範囲内で運動ができますので、対面や接触がありません。感染予防の観点からも安心です。



疲労回復エアロビクス。東順子のエアロビクスの特徴 ①易しい言葉で解説②椅子バージョンと立つバージョンがある（膝腰痛くても大丈夫）③1曲（3～4分）ごとに休憩がある。

※裏面の講座との組み合わせも可能です。

講師料

1時間 1万円～

他に消費税10%と
交通費実費

profile

東 順子（ひがし じゅんこ）

1952年宮城県（現）登米市生まれ

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

1998年 国際若石リフレクソロジー学院・学院長

2000年 若石健康法世界大会で論文発表（教育推進賞）

2002年 宮城県（現）美里町に移住

セラピスト／身体づくりインストラクター／

防災士／宮城県防災指導員／介護予防指導士



東順子
からだ研究所

<https://bodylabo.org>

100年
らいふ

学校では教わらなかった「自分のからだの扱い方」です。
単発でも、お好きなコンテンツを選んでシリーズ開催も可能。

からだのお手入れシリーズ

100年ライフのための **セルフ**
膝をまもる生活

マッサージ
ストレッチ・筋トシ
生活習慣



マッサージクリーム100円

95%がその場で成功した **東 順子の**
骨盤矯正ストレッチ

丁寧なマニュアル付
痛くなったらやみましょう。

片側だけの腰痛は
骨盤の歪みです。



ヨガマット 椅子

家庭でできる **プロの技**
脚と足のお手入れ

タコ・ウオノメ・踵の角質・
爪のトラブル・足がつる
足が冷える・すねがかゆい
外反母趾・むくみ・水虫



東 順子の **セルフ**
ふしぎな 足マッサージ
足はこんなに気持ちいい

サクッと覚えて
毎日の習慣



マッサージクリーム100円

東 順子の **基本の揉み方**
癒しのハンドマッサージ

手がふわふわ・つるつる
今夜はゆっくり手のお手入れを



マッサージクリーム100円

東 順子の **セルフ**
ドライヘッドスパ
(頭と首のリンパマッサージ)

首コリ・肩コリ・頭痛
首から上を
全部リセット!!



マッサージクリーム100円

東 順子の
スーパー・ストレッチ

圧倒的な伸び感!
コツは、
頑張り長くないこと!



ヨガマット 椅子

痛みを和らげる
呼吸のレッスン

ゆっくりした
からだの動きを利用して
深い呼吸をつくります。
細胞が喜ぶ実感が
得られます。



ヨガマット 椅子

マインドフルネスで
安眠レッスン

寝る前5分の入眠儀式
昼間の暮らし方や
食べ方・運動
少しずつ変えます。



ヨガマット

マイナス10歳 **足長効果**
お尻を鍛えて腰痛解消

長時間運転
座り仕事
前かがみ
⇒お尻の筋肉が
落ちている



ヨガマット 椅子

今度こそ **脱メタボ**
本気でお腹をひっこめる

姿勢・筋トシ
ストレッチ
食べ方を変える



ヨガマット 椅子

失敗しない **皮膚に忠実**
お肌のお手入れ

やるべきことは
①保湿と
②日焼け止め
あと3つ



会場や参加者の年代、参加人数によって必要な備品や教材をご相談します。

お問合せ：NPO法人日本セラピー普及会
〒987-0011宮地健遠田郡美里町桜木町60-1

TEL/FAX 0229-32-5473
e-mail:therapy2@wit.ocn.ne.jp