



みんなで **学んで健康づくり**

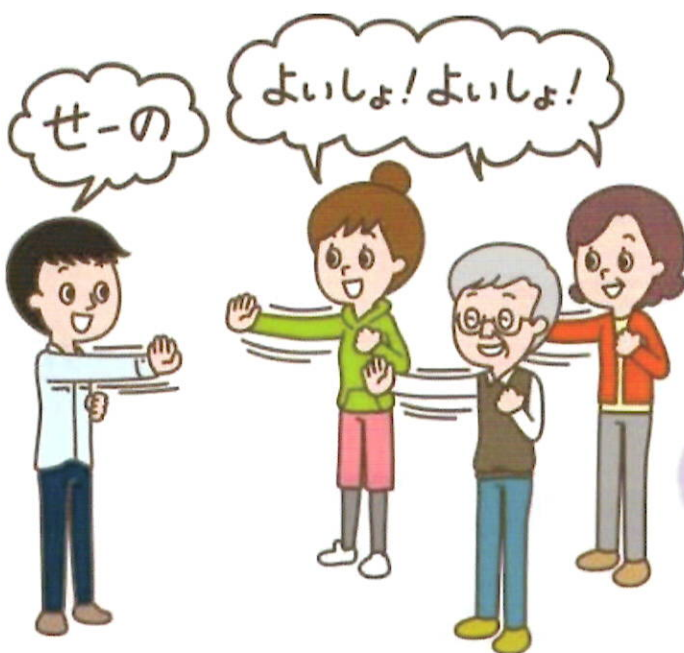
講師キルド

Powerful Woman since 2015  
パワフル・ウーマン

【チラシ有効期限 2020.12.31】

# たのしい 記憶力UP体操

椅子に座ったままOK!



どうして忘れっぽくなるの?

最近もの忘れ多いのよね~

認知症って予防できる?

※コロナ対策としてソーシャルディスタンスを保って講座を行います。

トータルケアエステティシャン

**さとう あきこ**

肌の弱い幼少期を過ごし、家族の病気をきっかけに予防医学の大切さを伝え続ける。  
音楽に合わせたり、体を動かすゲーム等でセルフケアを伝えます。

日本エステティック業協会 上級エステティシャン  
日本リンパエステージュ協会 本部理事 技術講師



リラクゼーションサロン

**090-1934-2100**

クイーンズ **Queen's Garden** ガーデン

footcircle2100@gmail.com

〒981-3214  
仙台市泉区館 4-28-5

公共機関・企業・団体向け 出張講座

トータルケアエステティシャン

# さとうあきこの講座内容

## 健康 (各30分～)

- ・認知症予防体操
- ・セルフヘッドケア
- ・青竹踏み体操
- ・自分でできる  
手もみ 足もみ

## 美容 (各30分～)

- ・自分でできる  
むくみとり
- ・ほうれい線ケア
- ・介護予防の  
口腔ケア

※講座内容は上記の中から  
組み合わせも可能です。



## ブレイクタイム 体操の合間にお楽しみタイム!

- ・足うら占い あなたの足の形で 120 通りの性格診断!  
不思議とあたるんです。



- ・講座時間 60分～90分
- ・セルフケアクリーム代 1人 500円
- ・講師料 1講座(60分) 10,000円  
(内容、参加人数、予算等ご相談ください)
- ・遠方の場合別途交通費をいただく事もございます
- ・連続講座も可能です