

With コロナでも  
安心してお任せください

講師ギルド

since 2015

Powerful Woman パワフル・ウーマン

チラシ有効期限2020年12月31日



身体づくりインストラクター

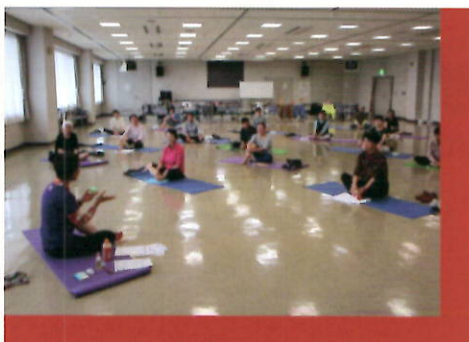
# 東 順子のからだ講座

コロナに負けない身体を作る講座です。

どんな状況でも、安心して開催できる講座をご用意しました。



スライドでわかりやすく  
近づかなくても理解できます



密にならない  
適正定員をご提案します



積極的に外に出よう  
自然の中で心と体の換気をします



静かな筋トレ

汗をかかず息も上がらないのにしっかり鍛える



オンライン対応

会場とオンラインの同時開催可能  
器材持参+セッティング

東 順子(ひがしじゅんこ)

1952年宮城県出身

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/東順子からだ研究所主宰  
セラピスト/身体づくりインストラクター

**Body  
Labo**  
Junko Higashi

東順子 からだ研究所 <https://www.bodylabo.org>

施術室 優しい手 <https://www.yasashiite.online>

NPO法人日本セラピー普及会

〒987-0011 宮城県遠田郡美里町桜木町60-1 TEL/FAX 0229-32-5473

# 東 順子のからだ講座ラインナップ

このチラシはウェブサイトと連動しています。

<https://www.bodylabo.org> に  
詳細な資料が掲載されています。



今、この状況で大きな災害が起こったら、「分散避難」。自宅避難・縁故避難・車避難・避難所避難。どう行動するのか、何を備えるのか、判断するのは「自分」です。

是非早めに開催をご検討ください。詳しい企画書をダウンロードできます。

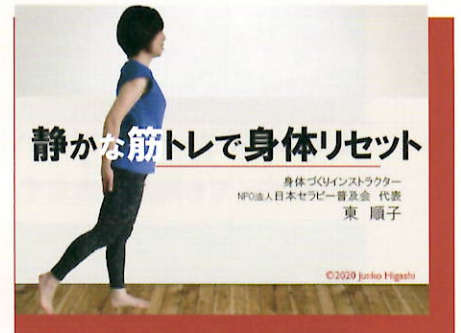
<https://www.bodylabo.org> ⇒ からの防災



足つぼマッサージとリンパマッサージを、最もシンプルな形にアレンジ。どなたでもその場で自分の足を揉めるようになります。膝痛、冷え、むくみにも。



Stay Homeの運動不足解消にウォーキングがブームです。どうせ歩いたら体にやさしく、運動効率の良い歩き方をマスターしましょう。



汗もかかず息も上がらず、ただ静かに立っているだけでじっくりジワジワ効いてくる、生活の中の筋トレです。



精神論や「心がけ」ではなく、身体を気持ちよくさせることで、心の健康を取り戻します。簡単な癒しの技術や、生活上のヒントを発見します。



ハンドマッサージは、健康効果美容効果のほかに、「傾聴」の技術でもあります。すぐに覚えられて、人間関係作りにも役立ちます。



今すぐ、お子さんの靴を見てください。そこにお子さんの身体の状態が現れています。一生の健康を左右する土台になるのが足です。その足と靴の見方を学習します。

講座内容、講座時間は、主催者のご希望をおうかがいして調整します。「お話」と「実技」の組み合わせも可能です。マッサージを入れる場合はクリーム代おひとり100円かかります。講師料は、公民館など公共施設で1時間1万円。商工会・商工会議所・企業等で1回(2時間程度)3万円ですが、ご予算、人数、開催の趣旨などをお伺いしてご相談の上決めさせていただきます。