

座ったままでも  
初めてでも  
簡単！

手ぬぐい一本で変わる  
アフター コロナ

Powerful Woman パワフル・ウーマン

【有効期限2020・12・31】

手ぬぐいの素敵な効果◎

無理しなくてもカラダが ●伸びる！ ●あたたかい！  
●やわらか！ ●軽い！

手ぬぐい

ご当地ソングやお好きな曲で♪  
骨盤たいそう講座

参加者の声



- ◆簡単だから、毎日続けられそう。
- ◆数十年ぶりに杖なしで歩けた！
- ◆あら？ 腕があがるようになったわ！
- ◆脚が軽くなった。
- ◆口を大きく開けてもあごが痛くなくなった！
- ◆呼吸が楽になった。



講師

赤間 加寿子 (あかまかずこ)

カイロプラクティック健美サロンゆうな / 代表

TEL 090-6786-8722

〒989-2301

亘理郡亘理町逢隈中泉字上谷地256-15

yuna.cairo@gmail.com

タオル  
でも  
できるか  
なあ～

毎日続けら  
れる体操って  
ないかしら

猫背  
なおし  
たい！

カンタンに  
疲れがとれる  
方法があると  
いいよね～

自宅で  
できる免疫  
力アップ  
方法ある？



# 赤間加寿子（あかまかずこ）

公共機関・企業・団体向け出張講座

ご担当者さま

講師料は1講座 60分 10,000円を基本にしておりますが、参加人数やご予算に応じてご相談のうえ決めております。規定がある場合はお気軽にお話ください。単発だけでなくシリーズで行うと良い効果が期待できます。講座の内容もお気軽にご相談ください。地域によっては別途交通費をいただく場合があります。＊参加者の費用負担はありません。  
＊体操の際に音楽をかけますが、事前に打ち合わせをして、地域にちなんだ民謡や歌謡曲で地域が益々若さと健康で活気あふれるよう盛り上げていくお手伝いをします。

人気

5年後10年後も  
若く元気でいるために  
転ばない:カラダづくり

対象:50代以上  
持ち物・手ぬぐい2本  
所要時間 90分



首・肩が楽々

頑張ってるカラダを  
手軽に毎日リセット

対象:20代以上男女  
持ち物・手ぬぐい1本  
所要時間 60分



4つの  
知ってトク講座

コロナ免疫力向上  
姿勢を変えて見た目  
マイナス5歳！

対象:20代以上  
持ち物・手ぬぐい1本  
所要時間 60分



親子のふれあい

骨盤の整え方と  
こども想いのくつ選び

対象:おとなとこども  
持ち物・手ぬぐい2本  
所要時間 90分



TEL 090-6786-8722 赤間 加寿子