

「私、もう歳だから…」
あきらめる前に！
手ぬぐい1本で
明るい未来がみえる！

WITH コロナ
おうち時間に**運氣アップ!**

大人数対応できます

- ◆ 空を見上げたいのに、首が痛い
- ◆ 農作業しているから足腰が曲がっている
- ◆ 運動が面倒くさい

『だから体操はやらない。』が、
いつの間にか、やりたいから出来るに変わる
やる気！ 元気！ 運氣！

手ぬぐい骨盤たいそう講座

ご当地ソングやお好きな曲で♪

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。



座ってできる



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

亶理郡亶理町逢隈中泉字上谷地256-15

mail yuna.cairo@gmail.com

ホームページ <https://kenbiyu7.1net.jp>

毎日続けられる
体操ないかしら

猫背
なおしたい！

写真の時
いつも顔
が斜めに
傾いている

タオル
ではで
きない
の？



寝ても疲れが
とれない。



歪みとり案内人

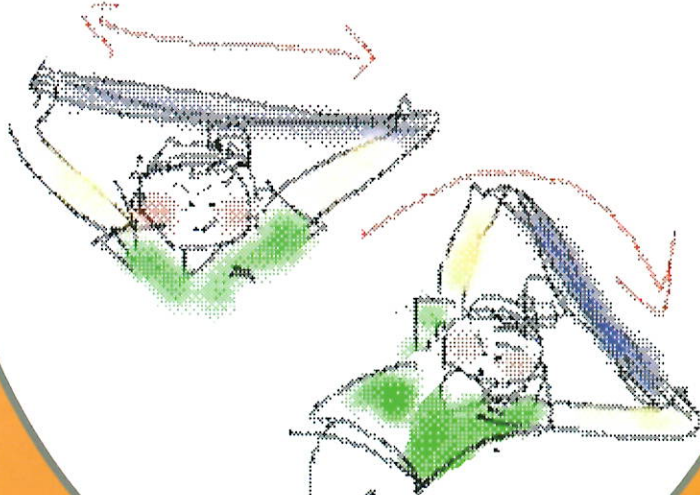


脳まで元気！
のびのびストレッチ
手ぬぐい体操

100まで現役

対象：50代以上男女
 持ち物 ・手ぬぐい2本
 所要時間 90分

社交運



頑張っているあなたのカラダ

肩のコリ毎日リセット！
手ぬぐい体操

まるで翼が生えたように軽く♪

対象：首肩が辛い
 持ち物 ・手ぬぐい1本
 所要時間 60分

金運



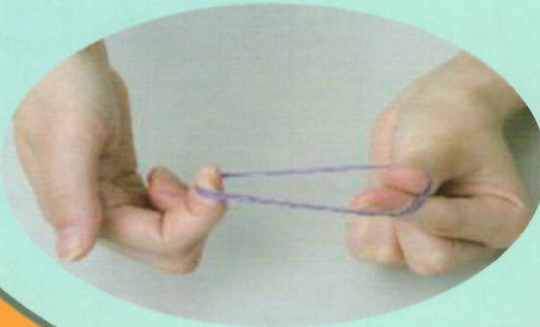
運氣アップ4つの講座

リンパ・血液・神経
 の流れが◎

家庭運

輪ゴム健康法

対象：何となくカラダが不調
 持ち物 ・輪ゴム2本
 所要時間 60分



股関節がかたいのは
老化の始まり！

股関節ケア

健康運

対象：股関節がかたい
 持ち物 ・手ぬぐい2本
 所要時間 60分



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

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。