

100年
らいふ

講師ギルド

Powerful Woman since 2003
パワフル・ウーマン

チラシ有効期限2023年12月31日

日本人の長生きをサポートする

東 順子の健康講座

活力資産のつくり方

「老後の2,000万」より大切なのは「活力資産」
コロナ禍が始まって3年、東順子の直営筋トレ教室は常に満席です。
超元気な定年退職者をはじめ、あらゆる年代・職種の方々が、
生きるための力をつけ、ここに集まってきました。
コロナ、災害、景気低迷など、これからも何があるかわからない。
でも、日本人は長生きします。
長生きに負けない活力資産のつくり方をご一緒に考えましょう。



Body
Labo
Juniko Higashi

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 / 宮城県防災指導員

東順子
からだ研究所



100年
らしい

100年ライフの
まなぶ・はたらく・あそぶ

活力資産のつくり方

講師 東 順子
講師ギルドPowerfulWoman代表



100年
らしい

100年ライフの
まなぶ・はたらく・あそぶ

50歳からの 身体リセット講座

講師 東 順子
講師ギルドPowerfulWoman代表



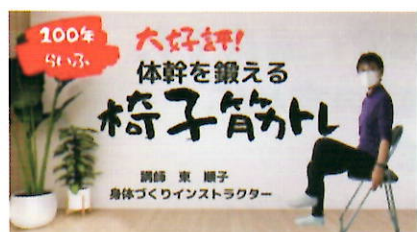
長生きをするための講座ではありません。
長生きに備えるための生き方講座です。
現役世代の方にも、リタイアされた方にも。

更年期をスイスイ乗り越え、その後にある
長い人生をいかに楽しく有意義に生きるか。
とりあえず身体をリセットしてみましょう。

100年
らしい

大好評!
体幹を鍛える
椅子筋トレ

講師 東 順子
身体づくりインストラクター



人気No1講座。膝が痛くても
腰が痛くても大丈夫。
痛みは動いて治しましょう。

100年
らしい

なんでこんなにたのしいの?!

スキップ& ウォーキング

講師 東 順子
身体づくりインストラクター

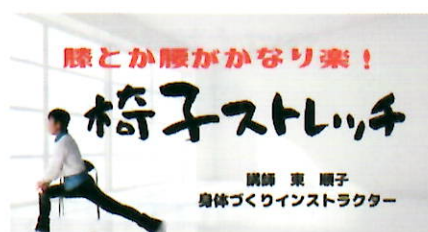


70代も80代もみんな笑いな
がらスキップを踏みます。
遊びの脳が目覚めます。

膝とか腰がかなり楽!

椅子ストレッチ

講師 東 順子
身体づくりインストラクター



完全マニュアル+動画付き
肩こり・腰痛改善に特化した
メニューです。

100年
らしい

家族に
わたしに
子どもたちに
ボランティアに

今日からできる 足マッサージ

講師 東 順子
身体づくりインストラクター

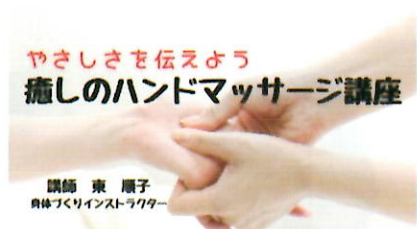


人生を支える「足」
日々のお手入れと困ったとき
の対処法を学びます。

やさしさを伝えよう

癒しのハンドマッサージ講座

講師 東 順子
身体づくりインストラクター



ハンドマッサージは自分も
相手も癒します。「傾聴」の
スキルとして活用できます。

命を守る防災講座

逃げる! 逃げない!

いつどこへ、誰と
どのように、
何を持って逃げよう?

逃げない防災は
何が必要?

講師 東 順子
防災防災指導員
身体づくりインストラクター



ハザードマップを再確認。
死なない、ケガをしない防災
を凝縮してお伝えします。

身体づくりは継続がチカラ

3回・6回・10回などの継続開催に対応できます。

組み合わせも可能

座学+運動 運動+癒し 防災+運動など。

時間は60~120分

講座はオーダーメイドです。
講座の趣旨、受講生の年齢、会場、
ご予算に合わせてご提案します。
お気軽にご相談ください。

講師料は1時間1万円+消費税+交通費実費

マッサージの場合はクリーム代別途おひとり100円(税込)。

まずは日程

年間約300講座やって
います。日程が合えば
内容をご相談