

歳のせいとは
言わせない

- ✔ 空を見上げたいのに首が痛い
- ✔ 足腰が痛い
- ✔ 筋肉つけたいけど運動が嫌!!

人生100年時代、50歳から始める
 これからの人生自分史上1番元気！
 最高のコンディションつくる

手ぬぐい骨盤調整 体操講座

座ってできる！ 大人数でできる！



ご当地ソングやお好きな曲で 

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/院長

お問い合わせ TEL090-6786-8722



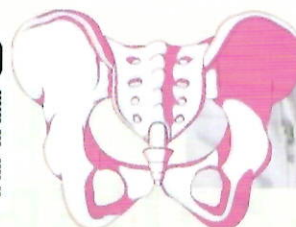
歪みとり案内人

☎989-2301

亘理郡亘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



カラダを整える講座

持ち物

手拭い又は薄手のタオル

時間

60～90分

講座

- 脳まで元気！手ぬぐい体操
- 5年.10年後もキレイで元気!手拭い体操
- 肩・首こりも毎日リセット!手ぬぐい体操
- 輪ゴムで健康法



参加者の方の声

- 簡単だから私でも毎日続けられそう。
- 数十年ぶりに杖なしで歩けた！
- 背中が伸びてまっすぐになった。
- 夜中、トイレに行かなくなった。
- 散歩するのが楽になってきた。

講座では、講義と実技の中で自分のカラダを知り、自分で歪みをとる方法をお伝えします。手ぬぐいや輪ゴムなど身の回りにある物を使い、関節に働きかけます。シリーズで受講されると全身のお手入れ方法がわかるようになります。

公民館様、市民センター様各種団体様向けの講座です

講師料は1講座は60分10,000円を基本としておりますが、参加人数やご予算に応じてご相談の上決めております。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、シリーズで行なうとよ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。

お問い合わせ

TEL 090-6786-8722

歪みとり案内人 赤間 加寿子