

100年
さいふ

講師ギルド

since 2019
Powerful Woman パワフル・ウーマン

このチラシの有効期限2026年3月31日



防災士 東 順子の 命を守る防災・減災講座 長生きすると必ず災害に遭遇します

宮城県沖地震の
発生確率が引き上
げられました。

2025/1/16

80~90%
政府地震調査委員会



地球温暖化で雨の
降り方が変わって
きています。

2022年7月15~16日
大崎市古川で24時間雨量が観測史上
1位となる239.0ミリを観測

南海トラフ地震が起きたら、私達はどうなるでしょう？
私達は、子ども達、高齢家族、そして未来の自分を守る
ため、今できる「備え」をもう一度確認しましょう。

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/
防災士/宮城県防災指導員/介護予防指導士



Body
Labo

東順子
からだ研究所

<https://bodylabo.org>

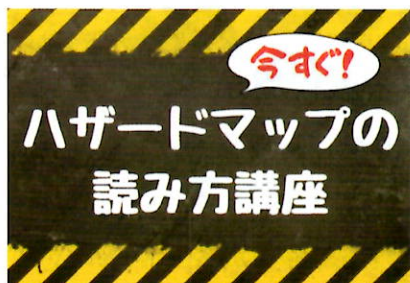
東 順子の講座に関する情報や様々な教材
が自由に閲覧、ダウンロードできます。

100年

いふ

防災士であり、健康法講師である
東 順子の、「からだ」を中心にした防災講座です。
複数のテーマを組み合わせることも可能です。

東 順子の防災・減災講座



現地のハザードマップを使い、
自宅・地域の具体的な災害
危険度を検証。



雨の降り方が変化していま
す。改めて地域の地形と水害
危険度、安全な避難を確認。



介護施設との連携や、事前の
備え、早めの判断が絶対に
必要です。



命にかかわる災害時のトイレ
問題。行政に頼らず、自分で
備えるしかありません。
自宅用、避難用、車用、携帯
用などトイレ情報満載。



東日本大震災の時できたこと
が次の災害ではできないかも
しれません。
年齢と家族状況を考慮した備
えを、今考えましょう。



離れて住む高齢の親族のため
の今できる備えを考えます。
それはやがて将来自分のため
の備えになります。



車中泊だけが原因ではない、
肺血栓塞栓症は、日常的な足
マッサージと軽い運動で予防
できます。



大災害から「生きのびた人」の
身体状況や考え方を検証。
生き延びる身体づくりを実技で
お伝えします。

講師料

60分 12,000円

90分 18,000円

他に消費税10%と

交通費実費

ご予算や人数によって
ご相談で決めております。

お問合せ

TEL/FAX: 0 2 2 9-3 2-5 4 7 3

E-mail: therapy2@wit.ocn.ne.jp

〒987-0011 宮城県遠田郡美里町桜木町60-1 (施術室優しい手)