

100年

らいつ

50歳からのからだリセット！

90分

# 首ヨリ・肩ヨリ集中講座

受講料（教材・税込）4,950円

11月16日（水）13：00～15：00

講師 東 順子

11月19日（土）15：30～17：00

身体づくりインストラクター

## プロのマッサージ屋さん

### が教える

もっとも簡単で、  
身体のしくみに基づいた  
安全確実なセルフケア。

マッサージ

ストレッチ

簡単体操

などいろいろな方法で  
からだリセット！



講師 東 順子  
身体づくりインストラクター  
NPO法人日本セラピー普及会代表  
施術室優しい手代表  
宮城県防災指導員

大切なのは  
肩甲骨周りを  
ゆるめること



受講生の皆さんのお持物  
水分補給用の飲物  
首まわり、足が出せる楽な服装で

NPO法人日本セラピー普及会  
宮城県遠田郡美里町桜木町60-1 TEL/FAX:0229-32-5473