

100年
さいふ

講師ギルド

since 2013

Powerful Woman 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



動ける体の作り方

痛いところは動いてなおす

健康は目的ではなく、人生を楽しむための手段です。

100年らしいに必要なのは、動ける体。

病気があっても不自由でも、

その人なりの動ける体を作りましょう。



Body
Labo

Junko 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 / 介護予防指導士



東順子
からだ研究所

子どもも大人も熟年も100年らいふの身体づくりをご一緒に

100年
らいふ

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



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。

100年
らいふ

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



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
らいふ

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
らいふ

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
らいふ

家族に
わたしに
ボランティアに
とそだちに

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

逃げない! 逃げない!

いつ・どこへ・誰と・
どのように・
何を持って逃げる?

逃げない防災は
何が必要?

講師 東 順子
宮城県防災指導員
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。

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)。

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。

まずは日程

年間約300講座やって
います。日程が合えば
内容はご相談

東順子からだ研究所 <https://bodylabo.org> 施術室優しい手 <https://yasashiite.online>

お問合せ：NPO法人日本セラピー普及会
〒987-0011宮地健遠田郡美里町桜木町60-1

TEL/FAX 0229-32-5473
e-mail:therapy2@wit.ocn.ne.jp