

講座番号

86

講座名

首肩ゆるゆる体操

日時

4/8 5/13 6/10 7/8 9/9(火)

13:30～14:30

場所

豊明市福祉体育館 会議室

回数

5回

定員

20名

講師名

福田愛子

首肩ゆるゆる 体操



整体いらずの軽い身体で
毎日快適に過ごしましょう♪



どんな体操？

つらい首や肩、背中のコリやハリがとっても気持ちがいいケアで
驚くほどゆるみます♪

お家でもできるようケアグッズ付きなので
痛みのつらい時や寝る前にご自身でケアできちゃいます♪

ゆるゆる体操を行うと…

- ✿ 上がらなかった肩が軽く上がるように！
- ✿ 肩甲骨の周辺がゆるみ胸が広がり、呼吸が深くなる
- ✿ 姿勢が良くなる
- ✿ 小顔になる
- ✿ 腰や足も軽くなる
- ✿ 自律神経が整い、快眠に



プロフィール

- ・整体・リンパケア・パーソナルトレーニング指導 15年
- ・保健師・看護師・健康運動指導士
- ・さとう式リンパケアインストラクター、
セルフケアマスター
- ・上級 A K S 療法士

受講料

4,000 円

教材費

500 円

持ち物

(ストレッチクッション等)

ヨガマット、動きやすい格好、水分
お渡しするケアグッズ