

一般財団法人 **タカラ** 杉山社会福祉会 Presents

元気で美しく生きる人生の提案

～おしゃれシニアセミナー～

7/6(土)

15:30～17:55 (受付15:00～)

入場無料 (定員30名)

タカラベルmont(株)沖縄営業所2F講習室
宜野湾市大山3丁目4-6 ※国道58号線沿い

講師:
SHINKO氏
ライフスタイル
コーディネーター



骨格診断による オシャレな 着こなし講座

今注目の「骨格診断」。その資格をもつSHINKOさんが着こなしのコツをアドバイス。より自分に合ったファッションを楽しみましょう。

講師:
後藤 恵氏
ブライダル
耳つぼジュエリー協会代表



おうちで簡単! 健康耳つぼ ストレッチ

耳には全身のつぼが集まっています。今回は健康的な肌を目指して自宅で簡単にできる耳つぼストレッチを一緒にしましょう。

講師:
みきしほ氏
一般社団法人
日本アピアランス
セラピー協会代表理事



若返りを目指す方のための 唾液腺 マッサージ

シニア層の悩みのひとつの「ドライマウス」。唾液腺の簡単マッサージで、口臭や食欲低下などの悩みの軽減を目指しましょう。

講師:
神農 悦輝氏
南部徳洲会
歯科口腔外科部長



よく噛んで 健康に!

「噛む」ということは、単に食事の満足感を高めるだけではなく、肥満防止や老化を抑える働きもあると。噛むことの大切さについてお話を伺います。

講師:
池間 康成氏
じのん整形外科
クリニック



膝痛お悩み相談

高齢者に多い身体のお悩みがヒザの痛みです。放置すると痛みが徐々に増して、日常生活にも支障をきたし、やがては歩行困難になってしまうことも。ひどくなるまえに、専門家のお話を伺い日常に生かしていきましょう。

座ってできるヨガ体操

いくつになっても身体を動かすことは大切です。車椅子でも可能なヨガ体操を会場全体でトライします。ヨガ体操をぜひ一緒にやってみましょう。

一般財団法人
タカラ 杉山社会福祉会
☎06-7636-0856 FAX:06-6213-8774

協賛: **タカラベルmont株式会社**
<http://www.takarabelmont.co.jp/>

申し込み方法 **申込締め切り 7月3日 17:00**

- 申し込みフォーム:
右記QRコードから入れます
- FAX:06-6213-8774
お名前・よみがな・ご連絡先 TEL 番号
FAX 番号・参加人数をご記入下さい。

