

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」。
SHINKOさんが着こなし
のコツや着せ方をア
ドバイスします。
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
に行いましょう。



講師:
みきしほ氏
一般社団法人
日本アピランス
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

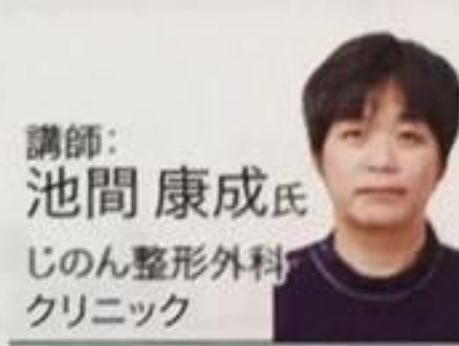
シニア層の悩みのひとつ
の「ドライマウス」。
唾液腺の簡単マッサージ
で、口臭や食欲低下など
の悩みの軽減を目指しま
しょう。



講師:
神農 悦輝氏
南部徳洲会病院
歯科口腔外科部長

そしゃく 咀嚼と美と健康

「噛む」ことは、食事の
満足感を高めるだけで
なく、肥満防止や老化を
抑えるなど美と健康に対
して様々な働きをもつこ
とを科学的文献を交えて
ご説明いただきます。



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
みガヒザの痛みです。
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
に活かしていきましょう。

座ってできるヨガ体操

演者: **真咲Masaki氏** Island Life yoga
E-RYTヨガインストラクター

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、
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。



※駐車場有