

# しんかなカルチャー 10歳若返る健康習慣ストレッチ

※ガイドブック、お茶菓子付き

## 5月27日(日) 13:30~15:30

・・・どんなレッスン？

座って行います。

日々の生活習慣を少し意識するだけで若返る！？

行動、食事、睡眠、姿勢、セルフケアの5つの習慣をレクチャー

参加者全員にもれなく「自宅でセルフケアができるガイドブック」をプレゼント！



### 当日のスケジュール

レッスン/13:30~14:30

- いつまでも元気で自分らしく暮らしていく為に
- 10歳若くなる。生活習慣+αって？
- 試して実感！誰でも簡単エクササイズ

カフェタイム/14:30~15:30

- 座談会、質疑応答
- 個別相談 ※希望者のみ



### 【講師紹介】

原田 昌樹氏

フリーランスのコンディショナーとしてスポーツ施設、企業、団体で心と身体の健康についてセミナー及び個別指導を行っている。

**誰もが持っている自然治癒能力を元に戻す**事を目的とした、生活習慣を整えることに特化したカウンセリングや施術を提供し、多くの方々に支持いただいている。

## レッスン参加者募集中 今すぐお電話ください！

お申し込みは (株)カルチャー・ケア・サービス ☎06-6131-5509

〒530-0001 大阪市北区梅田1丁目11-4-1100大阪駅前第4ビル11階10号

FAX :06-6131-6199 営業時間/平日9:00~18:00 日・祝休み

・会場：フレスポしんかな2階アベイル前スペース

・参加費：1,000円(税込・当日お支払ください)

・レッスン開催日時や内容は、変更となる場合があります。

