

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

～おしやれシニアセミナー～

## 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(徳沖縄営業所2F講習室)  
宜野湾市大山3丁目4-6 ※国道58号線沿い

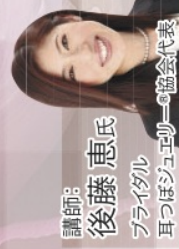


講師:  
**SHINKO 氏**  
ライフスタイル  
コーディネーター

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  
に行いましょう。



講師:  
**みさしほ氏**  
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。

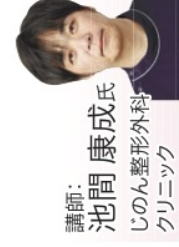


講師:  
**神農 悦輝氏**  
南部徳洲会  
歯科口腔外科部長

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  
あるとか。  
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よう。

## 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。

