



NPO法人  
日本健康文化協会

100歳まで健康で美しく。

美しい足腰100  
Get

第2回健康寿命延伸セミナー

歩き方  
姿勢  
大丈夫?

足腰の  
コリ・冷え  
解消!

美しい  
ボディライン  
に!!

# 美しく

定員25名  
予約制

# 動作で 身体を整える 講座



私たちの身体は自身の日常からできている!  
歩き方、座り方を変えるだけで身体はみるみる変化します!



2020年

2月24日(祝)

午後2:00▶4:00 (受付1:30~)

会場

高崎市総合福祉センター

1階体育室 高崎市末広町115-1 (駐車場あり)

足腰の痛みやコリや冷え、  
脂肪のつき方やボディラインも、  
すべては日常動作の中から作られます。  
身体を支える脚、腰、骨を効率よく動かし、  
生涯にわたって楽しい毎日を過ごしましょう!

参加者にはもれなく  
●群馬ヤクルト様  
●クスリのマルエ様 より  
プレゼントがあります!

参加費 【会員】無料 【一般】1,000円  
(当日、受付にて承ります)

用意するもの

- 歩きやすい靴 ※体育室利用のため、靴裏を洗ってご持参ください
- 動きやすい服装 (更衣室あり)
- 5本指靴下
- ヨガマットまたはバスタオル

申込み NPO法人 日本健康文化協会

電話 FAX メール で申込み受付いたします

※お名前、電話番号、申込人数、  
会員・一般をお知らせください

主催 NPO法人日本健康文化協会 協賛 群馬ヤクルト、クスリのマルエ

講師

ビューティシャン  
YOSHIMURA MIYUKI  
吉村 巳之先生

- ◆ミスユニバースジャパン群馬大会2017・2018  
ビューティ部門公式トレーナー
- ◆クィーンオブパスタ2018ステージヘアメイク担当
- ◆ミスワイン群馬大会2019のビューティ部門公式  
トレーナー



岐阜県各務原市出身。ヘアメイクアップアーティスト。イメージアップトレーナー。  
2007年に「Hair MONSTERA」を開業。  
《事業内容》ヘア全般、まつエク、着付け、ウェディング、撮影/ステージ用ヘアメイク、  
企業/学校/各種コミュニティへのイメージアップレッスン講座、ホリスティック  
ヘルス&ビューティアドバイザーとして生活習慣改善講座、人生100年時代を美  
しく健康で生き抜くためのセルフビューティメソッド講座など...  
《社会活動》たかさき能実行委員、狂言を観る会実行委員、子宮頸がん予防啓発高  
崎美スタイルマラソン実行委員、〈美×健康×文化継承〉をテーマに社会貢献活動。

TEL/FAX 027-212-7311 メール kenbun@jhca100.net FAXの方は下枠内にご記入いただき送信してください

フリガナ		電話 番号	申込 人数	会員 一般
お名前			人	