

# 無理なく股関節を柔らかく 開脚チャレンジ！

「開脚が得意！」はキレイの必須条件！  
股関節が硬いと痩せづらいってご存じですか？  
無理なく開脚の角度を広げるストレッチを伝授。  
開脚できる動きやすい格好でご参加ください。

骨盤トレーナー 笹本 由紀子



長野市出身、3姉妹の母。  
知識や経験を活かし、女性に寄り添い  
お役に立ちたいと願い産後整体を掲げ  
骨盤ケア、オイルトリートメント、エクササイズを提供。  
すみへいカルチャーセンターにて  
「生きているだけで引き締まるカラダ講座」担当中。



2人の専門家から、家も身体もスッキリできる秘訣が学べます

# カラダとお家スッキリ講座

お子様連れや  
ご夫婦での参加も  
大歓迎です！

7/5 金 13:30 ~ 15:00

定員8名



会場：水野建設2F  
長野市青木島町

参加費

¥1000

リピーター割あり  
お茶菓子付き

弊社イベント情報よりご予約下さい

【お問い合わせ】 水野建設(有) 090-7224-9015 葡のか 080-5143-0422

整理整頓の基本、コツ、注意点を押さえれば  
誰でも簡単に家スッキリさせることができます。  
片付けの基礎知識から実践的なやり方まで  
わかりやすくお伝えします。



# 初心者向け 整理収納の超基本

整理収納アドバイザー 水野 友香



小学生姉妹の母。  
2018年にマイホームを建てたのをきっかけに  
整理収納に興味を持つ。  
モノを管理することで暮らしが大きく変わることを  
実感し資格を取得。  
こどもが居てもスッキリ暮らすコツを提案している。

## 参加者の声



すぐに実践できる方法なので  
早速やってみます！  
もっと知りたいと思いました



どうしたらよいのか  
わからなかったことを聞いて  
とても勉強になりました



簡単に取り入れられそうな  
エクササイズを  
教えていただけで良かった



気を付けるポイントを  
わかりやすく教えてもらえて  
よかったです

リピーター様も  
いらっしやいます