

# 今から始めよう♪ 二の腕ほっそりケア

骨盤トレーナー 笹本 由紀子



SANGOSEITAI\_HONOKA

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う産後整体を掲げ  
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。



今年の夏はノースリーブ推し！！  
気になる二の腕ケアで  
この夏のオシャレの幅を広げませんか？

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

お客様連れや  
ご夫婦での参加も  
大歓迎です！

5/10 金 13:30 ~ 15:00

各日先着8名

5/11 土 14:00 ~ 15:30

参加費  
¥1000

リピーター割あり  
お茶菓子付き

会場：水野建設 2F

長野市青木島町

【お問い合わせ】

水野建設(有) 090-7224-9015

葡のか 080-5143-0422



弊社イベント情報よりご予約下さい

「服が増えてクローゼットの中がグチャグチャに…」  
そう悩む方は多いのではないのでしょうか？  
衣類が片付いていないと、毎日着る服が選びにくかったり  
買ったものを忘れてしまったりして不便です。  
基本的な片付け方からスッキリ見せのコツなど  
収納実例を交えてご紹介します。

## 整理収納の基本 ～衣類収納のコツ編～

整理収納アドバイザー 水野 友香



@YUCA\_HOME

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が  
わかりやすく教えてもらって  
よかったです

リピーター様も  
いらっしゃいます