



朝1分、夜1分のストレッチで、
元気で10歳長生きできる！

介護いらずで死ぬまで元気で生きる

「長生きストレッチ」

シニアフィットネスインストラクター第2期

養成講座

シニアフィットネスの専門家

「長生きストレッチ」考案者

吉田真理子

★こんなシニアにおすすめ！

- ◆介護なしで老後を過ごしたい ◆死ぬまで自分の足で歩きたい
- ◆子供に迷惑をかけたくない ◆孫を連れて遊びに行きたい
- ◆死ぬまで恋愛したい ◆死ぬまで「キレイ&カッコよく」いたい



きょうは、
孫と男
同士の
時間。

あなたのお父さん、お母さんにもおすすめください。

★長生きストレッチとは？

朝1分、夜1分のストレッチで、元気で10歳長生きできる！
「介護いらずで死ぬまで元気！」を合言葉に、朝晩1分の
ストレッチで元気な足腰、ボケないアタマ、柔らかいココロを
維持する、ずっと元気でいたいシニア世代によるシニアの
ためのシニア世代が指導する、頑張らないプログラムです。

ふたり、話も弾む健康生活♪



★長生きストレッチで得られるメリット

- ◆無理のないカラダ作りで筋力保持。ずっと元気な足腰に。
- ◆ゆっくり呼吸で心が落ち着き、情緒が安定。
- ◆姿勢の改善で、おしゃれが楽しめる美しい&カッコいい体型に。
- ◆体を動かすことでストレス解消、ポジティブ思考で楽しい毎日。
- ◆体に自信がつくことで積極的になり、楽しく交流のある毎日。

運動会で
大活躍！
人気者の
おばあち
ゃん



ずっと
一緒に
過ごせ
る幸せ



体験者の声

私は年齢 72 歳で教室への入会歴は今年で 9 年になります。参加するようになった切っ掛けは既に参加していた家内からの働きかけで、健康維持が大きな目的でした。参加者は 40 人程で内男性は 2、3 人で多少恥ずかしさはありませんでしたがラジオ体操感覚で受けたものですから直ぐに慣れてしまいました。今では男性は私一人となり、リズムに乗れないことも多々ありますが毎週健康な汗を流しています。ここまで続けてこられた要因には体調が良いことはもちろんですがそれ以外に 2 つあります。1 つは吉田先生のレッスン中の言葉にあります。腰の痛い方や膝の痛い方は無理をしないでとお気遣いしていただいていることです。元々私は腰痛持ちなので腰の負担のかかる動きはやりたくないのですが先生の一言で大変助かります。あの言葉がないと手抜きしているのではと見られたくないので無理してしまいます。もう一つは先生のライフスタイルというか生き様に感服しパワーをもらっていることであります。いつもブログを拝見していますが三人の子供さんを抱えながら何かにつけ積極的に行動されている姿、役に立つような記事をシェアして皆さんに発信されたりと多方面に亘って頑張っておられる姿を拝見すると私自身も元気をもらっているような気になります。加齢と共に確かに体力は後退していますが何とかそのスピードを遅らせ持久力を高めたいと思っています。そのためにもずっと、続けていきたいと思っています。藤沢市 橋本修様

吉田先生の教室、4 年程前から楽しく通わせていただいています。まず、毎月音楽が変わるのが楽しみです。これ昔流行った～！という曲から(こういう時になんとなく親しみを感じます)、今時の曲まで幅広く、2 回、3 回と慣れて行くと、また動けるようになっていくのを感じられるようになっていくのが嬉しいです。始めは体の運動よりも、頭の体操(脳トレ)だわ！と思う時もしばしばですが。あと、私が楽しみにしているのが、先生のワンポイントアドバイスです。”自分の体を、自分の腕だけで起き上がるようにしておいてね”というような事を先生がおっしゃった事がありました。親の介護が遠い話ではない私にとって、自分も今の元気なうちから、寝たきりにならない程度に体を鍛え続ける事は、とても大事な事だと思いました。運動習慣、楽しく続けられたらいいな～、と思っています。来年も宜しくお願い致します。藤沢市 M・T 様



お申込みは、FAX:045-716-2367 またはメール:fb100@mail.goo.ne.jp にて承ります。下記情報ご記入の上お申し込みください。お問い合わせ、ご相談、ご質問は、090-2207-2275 吉田真理子までお願いいたします。(レッスン中などの場合、出られないこともございます。留守番電話にご連絡先をお残してください。こちらより折り返しさせていただきます)

入金方法:振込 (お申し込み確認後にご連絡させていただきます。)-FAXの場合返信先をご記入ください

お名前(フリガナ):

ご希望日: 月 日

お電話:

FAX:

Email:

ご住所: