

心身ともに自信を持って行動しよう ～姿勢がいいとカッコいい！～



く さ が え
ら さ ん がおでニコニコ
そう く さ く ばり ニコニコ
ね 元 すぎ

笑顔咲く咲く体操
「笑顔ソムリエ」になって心と体を笑顔に！



- ① 「ゆがみ」と「筋力低下」を放置するとおばさん体型に
- ② 今を美しくすることが未来の健康を作る
- ③ からだと顔を同時に治せば効果が倍増する
- ④ あなたの「老化度」をチェックしてみましょう

♪こんな効果が得られる♪

全身の筋力を鍛える▶トイレで壁ドン
からだのゆがみをとる▶空にアイーン
顔のゆがみをとる▶クシャ&ムンク

HP

Facebook

爺ちゃん婆ちゃん.com



一般社団法人笑顔咲く咲く協会
代表理事 吉羽咲貢好プロフィール

昭和 29 年富山県高岡市生まれ、埼玉県在住。27 歳のときに変形性股関節症を発症し、それをきっかけに YOGA 講師となる。平成 26 年に一般社団法人笑顔咲く咲く協会を設立。健康運動指導士、シニア大楽講師としても活動し、現在まで延べ 5 万人以上を指導。「自分のカラダは自分で創る」をモットーに、「80 歳になってもピンヒール」プロジェクトを進めている。11 月 9 日の誕生日を「脚の美と健康を意識する日『いい靴の日』」として記念日登録。啓蒙活動をしている。誰でもどこでも道具なしでできる「笑顔咲く咲く体操」を考案し、新しいラジオ体操にするのが夢。著書に「生涯現役美容ヨガダイエット（平成 30 年 4 月 15 日）」がある。

