

私は長く舞踊を学んできました。  
その肉体的経験と専門的知識を活かして、身心を調整するプログラムを開発し続けています。  
意識を自分のカラダの中に深め、ゆるめほぐしていくセルフケアは何より気持ちよく、  
嬉しさ・満足といった自身に対して誇らしい気持ちを生みます。



長野多恵

=プロフィール=

1986～2020 ポプラモダンバレエスクール主宰

2010～ ポプラ身心育成研究会主宰

2014～ NPO 法人森の劇場プロジェクト・代表

=主な資格=

THP 指導者資格（・ヘルスケアトレーナー ・産業保健指導者）

正看護師資格

社）現代舞踊協会正会員

## THP 出張費用表

【時間設定】	5000円/約1時間
【オリジナルプログラムの策定】	無料
【打ち合わせ、相談、情報収集】	無料
【交通費】 *距離により変更あり	2000円/回

職場で気軽に短時間で身心を整える（セルフケア）メニューはいろいろ  
・「疲れた」と言える場所としても重要です。  
・身体ほぐし（肩こりや頭痛の改善、気分転換によるストレスの軽減）  
・リラクゼーションストレッチ（気分爽快、職業病の予防）  
・マインドフルネス呼吸法（気持ちをリセット、集中力を高める）  
・背骨の体操（姿勢改善、根本的健康保持）  
・血圧測定など、基本的健康チェック  
などなど、オリジナルメニューをつくり、気持ちよく働き続けていただける  
より良い職場環境づくり、そして一歩先行く健康経営にお役立てください。

🌳 ポプラ身心育成研究会 since2010 🌳 お問い合わせ 🌳

〒515-2602

三重県津市白山町二本木 306-20

長野 多恵

(Eメール) [popra@zd.ztv.ne.jp](mailto:popra@zd.ztv.ne.jp) (HP) <http://popra.jp/>

電話 059-262-2088

携帯電話 090-8733-0999