

いつまでも元気に、自分らしく。

アクティブシニアのための

# ツボ活とセルフマッサージ

～今日からできる！10歳若見えセルフケア習慣～

80年以上前に日本初のマッサージ美容を提唱しているPOLAの美容理論と研究でセルフマッサージの方法やアクティブシニアが抱える気になる不調を手や足、耳回りのツボを刺激することでからだ本来がもつ力を目覚めさせる習慣をご提案いたします。

普段のお手入れの中に取り入れられる  
1分間のセルフマッサージは血行促進や脳の活性化に  
よりリラックス効果をもたらします



無理な運動もなく指1本で始められるツボ活は  
不調予防や前向きな健康作りに役立ちます



講師

POLA関連会社  
(株)ウェルハピ



代表取締役 山下 真美子  
健康管理士一般指導員

参加者様に  
スキンケアプレゼント



株式会社 八神製作所

-Human Care Company-

予防・未来事業創造部

本社

愛知県名古屋市中区千代田2-16-30  
TEL:052-263-1876 FAX:052-251-7726

本郷営業所

東京都文京区本郷三丁目22番5号 住友不動産本郷ビル11階  
TEL:03-3818-4661 FAX:03-3818-4666



2026  
健康経営優良法人  
KENKO Investment for Health  
大規模法人部門

肌もこころも美しく生きる

# アクティブ シニア向け

## メイクセミナー

参加特典

メイクサンプル  
プレゼント

メイクのお悩みを楽しく学んでいただけます。

メイクは楽しみたいけどやり方が分からない、今さら誰かに聞けないなどの声が多いのがアクティブシニアの方です。少人数からでも開催でき参加者同士楽しい時間を過ごす事で社会性を高めます。

シニアの方がメイクをするメリット

- ・指先を使う事での脳の活性化。
- ・鏡をみてメイクする事で気持ちが前向きになる。
- ・キレイになる事で人と会いたくなり社会とのつながりを広げます。 etc

講師



POLA関連会社  
株式会社 ウェルハピ

代表取締役  
山下 真美子  
健康管理士一般指導員

株式会社 八神製作所

-Human Care Company-

予防・未来事業創造部

本社

愛知県名古屋市中区千代田2-16-30  
TEL:052-263-1876 FAX:052-251-7726

本郷営業所

東京都文京区本郷三丁目22番5号 住友不動産本郷ビル11階  
TEL:03-3818-4661 FAX:03-3818-4666



2026  
健康経営優良法人  
KENKO Investment for Health  
大規模法人部門