

# 92歳。

## 私はこれで 若返りました。

TV

で大反響!

「あさいチ」「徹子の部屋」  
「スッキリ」など  
メディアで  
体操が紹介される  
たび大反響!



10万部  
突破

### タキミカ体操の コンセプト

- ①肩甲骨・背骨・股関節  
をほぐす
- ②体幹を強くする
- ③全身の筋力をつける

これまでの体操にはなかった  
凄い特徴がいくつもあります!

- ✓ 運動が苦手な方人でもできる
- ✓ 毎日楽しく続けられる
- ✓ 体がどんどん若いころに戻る
- ✓ 年をとるほど強いカラダになる
- ✓ いつまでも自立して暮らせる
- ✓ 生きる元気が湧いてくる
- ✓ 新しいことを始めたいくなる

日本最高齢インストラクター  
**タキミカ**

私も40年、フツの専業主婦でした。  
だから、きっとあなたもできますよ!



「タキミカ専属トレーナー」が教える!

## 座ってできる タキミカ体操

- 開 場 / やまぎん県民ホール3F スタジオ2 ●定員 / 100名 (先着順)
- 参加料 / 2,200円 (税込) **いつもの服装・靴でOK!**

●日時

開場 : 9:30  
開演 : 10:00  
~11:00



健康イベント事業 スクスク  
**SUKSK**  
マイスター

講師

タキミカ専属トレーナー  
**中沢 智治 氏**

- ・1月15日 (月) ・2月 5日 (月) ・3月 4日 (月)
- ・1月29日 (月) ・2月26日 (月) ・3月11日 (月)
- ・3月18日 (月)
- ・3月25日 (月)

【お申込み】

**023-600-0420**

株式会社パワーエイジング

※1回のみのご参加も大歓迎です!

継続が大切です!