

---

---

---

---

---

(一社)  
セルフケアヘルパー  
エイジング協会

2025年4月22-23日  
場所：宇津江村十八歳 / 瑞祥寺光寺  
(岐阜県瑞穂高山町)

# 自分へのご褒美： 忙しい人のための セルフケア合宿

心と体の両方を時短で健美へ導く方法教えます



北本 梨葉  
セルフケアヘルパー  
エイジング協会理事  
心臓科医士



大下 大樹  
健康で長生きを  
目指す生活習慣アドバイザー  
健康増進法認定指導員 専任



遠藤 亨  
オタク・ゲーマー・IT関係者  
健康インストラクター



石塚 希子  
アロマセラピスト  
ボディケア

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

spafangohg@gmail.com

---

---