

**自分の手がゴッドハンドに！ 疲れをためないからだになれる『ちょこちょこセルフマッサージプログラム』2018年12月17日（月）新発売！**

自宅で、自分でできるセルフケアマッサージが習得できる6ヵ月の通信講座

株式会社フェリシモ（神戸市中央区）は、おうちレッスン「ミニツク」の新プログラムとして、『ちょこちょこセルフマッサージプログラム』を2018年12月17日（月）に発売いたしました。マッサージ、エステ、つぼ、整体などの各分野からプロの技を選抜し、「ほぐして流すセルフマッサージ術」が自宅でひとりでもできるようにする6ヵ月の通信講座です。自己流や力まかせのマッサージではなく、プロの技を身につけて、凝りをほぐしながら、疲れにくいからだを目指せるプログラムです。

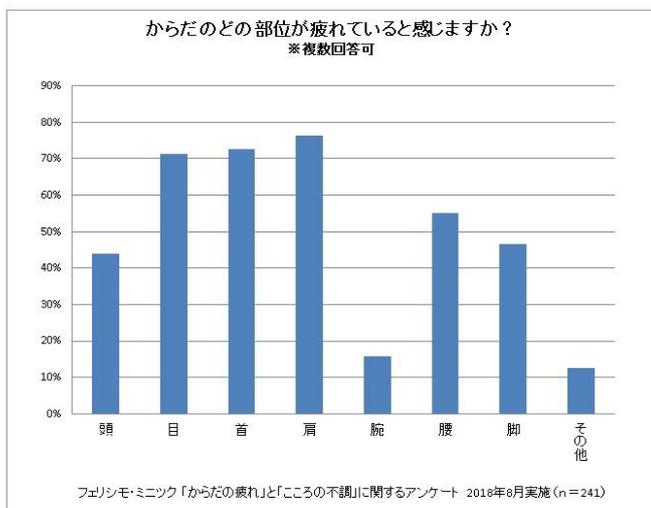


**【NEW】** 小さい疲れをためずに流そう ちょこちょこセルフマッサージプログラム [6回予約プログラム]

詳細ページ>><https://feli.jp/s/18122102/1/>

◆7割以上が「肩」「首」「目」の疲れを感じています

2018年8月に実施した「からだの疲れ」に関するアンケートで、疲れていると感じる部位を聞いたところ、「肩」が最も多く、次いで「首」、「目」の疲れを感じる方が7割以上にのびりました。



## ◆栄養ドリンクや自己流マッサージでは疲れがとれない方へおすすめ

疲れたら「とりあえず」と栄養ドリンクを飲んだり、力まかせにマッサージをしたりしていませんか。体の疲れをとるには、たまった「疲れのもと」をほぐして流すのがよいとされています。このプログラムでは、プロが疲れたときに実践している「ほぐして流すセルフマッサージ術」を部位別に学びます。

疲れ、本当に効いてる??



とりあえずの栄養ドリンクや力まかせのケアでからだの疲れ、ごまかしてませんか？ プロの技を身につけて「疲れにくいからだ」を目指しましょう！

## プロに学ぶ本格ワザで、

わたしの疲れに  
神の手！ **ゴッドハンド！**

1. 手だけでできて、準備いらず！

「ほぐして」→「流す」  
で、効果てきめん！

あてずっぽうに押ししたり、力まかせにもんだりするのはまさに逆効果。適度な力と手技で凝りを「ほぐし」→疲れを「流す」までをひと続きで行うことが重要です。からだメンテナンスのプロが整体、マッサージ、つぼなどの各分野から「気持ちのいい技」だけをピックアップ！力のいらぬ、いいとこ取りの専門ケアで、満足感&手応え充分！



## ◆痛くない・着替えなくてもできるセルフマッサージを自宅やオフィスで実践

力がいらぬ、痛くないマッサージ法なので、女性でも手軽に取り入れられます。

## プロ直伝の セルフマッサージ で脱・自己流!



らくらく  
首からほぐす  
肩こりケアも  
あるんだ～  
きもちいい

力いらずの痛くない  
マッサージ

汗をかかない程度のマッサージで、普段着のままのできるの、オフィスでも実践しやすい内容です。



### ◆スマホを使ってゆがみをチェックできる「からだチェックシート」付き

撮影した自分の画像にガイド線入りの透明シートをのせて、からだのゆがみや凝り具合をチェックできます。



## 2. 気持ちいいが、凝りの手がかかり 「原因&くせ」を知って 未来の疲れに先まわり!

ひとのからだはたくさんの部位が影響しあって動いています。例えば肩こりの原因が首や背中、腕にあることも。いろいろな部位からのマッサージでとくに気持ちのよいものから、凝りの原因やからだのくせを発見&じんわりケア! スマホを使ってのゆがみチェックやからだ雑学、実践しやすい予防策で、先の不調も防げるようになります。



### ◆監修は自宅ケアのアドバイスに定評のあるよしえ先生

完全予約制のボディ・コンディショニング・ルームを関西で運営する鍼灸師。自然治癒力を高める東洋医学を専門とし、柔道整復師、あん摩マッサージ指圧師、はり・灸師の国家資格を持つ。マッサージだけでなくトータルケアは女性に人気。特に一時しのぎに終わらない「疲れにくいからだ作りのためのケア方法」の指導には定評がある。薬膳や漢方、アロマなどにも精通している。

神技を教えてください先生



### 監修 よしえ先生

自然治癒力を高める東洋医学を専門とし、柔道整復師、あん摩マッサージ指圧師、はり・灸師の国家資格を持つ。一時しのぎに終わらない、「疲れにくいからだ作りのためのケア方法」の指導に定評がある。薬膳や漢方、アロマなどにも精通。

◆気づく、ケアする、予防する、の3ステップで疲れにくいからだに  
毎月のレッスンでは、チェックシートでまずは体の状態を確認します。

＼ 疲れはからだからのSOSメッセージ /  
気づいて・ケアして・予防して!  
**疲れにくいからだに**

**気づく**

**あなたの疲れをチェック**

不調を感じやすい肩・首まわり。まずは **チェック項目**で、今のからだの状態を把握します。

**肩こり度**  **チェック**

- ひじの内側が胴体の方を向いている
- 鎖骨の高さが左右違う
- 顔が胸より前に出ている
- 最近、二重あごが気になる

**気づく**

**やってみよう**

**「まっすぐ立ってみて！」**

**NG**

ひじの内側が胴体の方を向いていると猫背気味になっていて肩こり要注意!

**OK**

ひじの内側が正面を向いていたら姿勢はOK!

▶ 肩を動かす筋肉のどこかに、使いすぎや使わなさすぎによる緊張や硬直があると「肩こり」としてからだが発信します。

イラスト入りのテキストで、「ほぐして流す」コースケアを実践します。

**ケアする**

**5分でもしっかり効く! コースのマッサージで疲れを「流す」**

押すだけ、もむだけではない、ほぐして「流す」コースケア。短め5分からじっくり10分のコースまで、いろいろな部位から凝りにアプローチしていきます。忙しいときはピンポイントの1分間マッサージもおすすめ。

毎月、肩や目などのエリアごとにマッサージを紹介。イラストをまねるだけだから簡単!

筋肉の形や特徴に基づいた、力いらずの痛くないマッサージだから、無理なく続けられます。

疲れにくいからだづくりのためのアドバイスもあります。

予防する

## 疲れにくいからだへ

心地いいセルフケアを習慣にすることで疲れのたまらないからだへ導きます。疲れを予防する日常生活でのコツも紹介。



やってみよう

鞆をいつもとは反対側で持ってみる、ドアを開き手とは逆で開けるなど、ちょっとした動作も肩こり予防に。

### ◆全身くまなくマッサージして疲れを流す6ヵ月のカリキュラム

1ヵ月目

## 肩・首

複数の筋肉が関係する肩こり。腕からほぐす肩こりマッサージもあります。肩甲骨や鎖骨の周囲もじっくり。



2ヵ月目

## 脚

足先をほぐして血液やリンパを巡らせ、むくみや冷えを解消。靴下をはいたままマッサージできます。



3ヵ月目

## 目

目の疲れは、顔のゆがみと目の筋肉の凝りをほぐして解消。繊細なタッチでやさしくマッサージします。



4ヵ月目

## 腰

腰とおなかをほぐして骨盤のゆがみを整えます。内臓もじんわりあたためて疲労物質の排出をサポート。





## 1カ月目「肩・首」

複数の筋肉が関係する肩こりには、腕からほぐすマッサージや、肩甲骨・鎖骨の周辺をマッサージして疲れを流します。

## 2カ月目「脚」

靴下をはいたままできるマッサージで、足先をほぐして血液やリンパをめぐらせ、むくみや冷えを解消。

## 3カ月目「目」

繊細なタッチでやさしくマッサージできる手順をレッスン。顔のゆがみと目の筋肉の凝りをほぐして、目の疲れを解消します。

## 4カ月目「腰」

腰だけでなく、おなかもほぐして骨盤のゆがみを整えます。内臓もじんわりあたためて疲労物質の排出をサポート！

## 5カ月目「頭」

ヘッドスパ気分を味わえるプロのマッサージ方法が学べます。頭と顔にあるたくさんのつぼをこちよく刺激しましょう♪

## 6カ月目「全身」

これまでに学んだエリアをさらにほぐして全身のゆがみを整えます。凝りによる疲労をなくして、疲れにくい体に変身！

### ■プログラムの詳細

#### 【商品名】

小さい疲れをためずに流そう ちょこちょこセルフマッサージプログラム [6回予約プログラム]

#### 【価格】

¥1,600 (+8% ¥1,728) ×6回

※6回の総お支払い額は¥9,600 (+8% ¥10,368) となります。

【毎月のセット内容】



1回のお届けセット例

- ・テキスト1冊（B5判 34ページ）
- ・からだチェックシート1枚（B5判）

【発 売 日】

2018年12月17日（月）

【お届け開始】

2019年1月中旬から順次

【販売サイト】

<https://feli.jp/s/18122102/1/>

■自宅のできる「自分磨き」と「趣味」の習い事講座「ミニツク」

できる ワクワク、ずっと

ミニツク®

「やってみたかった、あんなことこんなことが楽しく“身につく”」をコンセプトに、さまざまなおうちレッスンプログラムを提案するブランドです。趣味や美容、毎日の習慣、お悩み解決など、おうちで好きなタイミングで始められて、自由なペースで続けられます。ミニツクは気軽にゆる〜く楽しみながら自分を少しずつ高める活動「ゆる活」を応援します。<https://feli.jp/s/18122102/2/>

◆お電話でのご注文・お問い合わせ

0120-055-820 (通話料無料)

0570-005-820 (通話料お客様負担)

(受付時間：月曜～金曜/午前9時～午後5時)

※お客様窓口は勝手ながら、12月26日午前0時より、年末年始休業体制とさせていただきます。

詳細は下記をご覧ください。<https://www.felissimo.co.jp/info/closed.cfm>

また、恐れ入りますが、上記期間のご連絡につきましては、

ご返事にお日にちをいただく場合がございます。ご了承くださいませ。

※携帯電話など「0120」を利用できない場合は、「0570」で始まる番号をお使いください。

※お客様からのお電話は、ご注文の内容を確認・記録するために録音させていただいております。

※「0570」通話料は20秒につき10円(税別)がかかります。

※PHS・一部のIP電話ではご利用できない場合があります。

～ともにしあわせになるしあわせ『FELISSIMO [フェリシモ]』～

— 会社概要 —

社名：株式会社フェリシモ

本社所在地：〒650-0035 神戸市中央区浪花町59番地

代表者：代表取締役社長 矢崎和彦

創立：1965年5月

事業内容：自社開発商品をカタログやウェブサイトにて全国の生活者に販売するダイレクトマーケティング事業

◆会社案内(PDF) >> <https://feli.jp/s/pr181201/1/>

◆ウェブサイト >> <https://feli.jp/s/pr181201/2/>

◆本件に関するお問い合わせ先

株式会社フェリシモ 本社広報部 (吉川・中島・市川・福田)

TEL. 078-325-5700 FAX. 078-331-1192

e-mail: [press@felissimo.co.jp](mailto:press@felissimo.co.jp)