

シニアいきいきセミナー

日程を変更しました

一緒に笑って!動いて健康!!

「健康寿命」の秘訣

第1回

第2回

第3回

第4回

10/5 10/12 10/19 10/26

全4回 いずれも **月曜日** 14:00~15:30



**“座ったまま体操”で
無理なく楽しくお悩み解決!**

コグニサイズ(運動と認知症予防の脳トレ)
誤嚥予防体操、介護予防体操
(ひざ痛、腰痛、肩こり、足のむくみ予防など)

講師 介護予防トレーナー **久野 秀隆 氏**

まちづくり指導、介護予防運動指導員、かながわ介護予防・健康づくり運動指導員(上級)。有限会社ビーアウェイク代表取締役。パーソナルトレーナーとして活動後、地域の方に会いに行くというかたちで介護予防に転身。「シニア専門の体操指導のプロ」として、健康寿命の最大化と笑顔で過ごせる環境づくりをテーマに、冠番組「久野先生の健康体操 全力で、元気にコミット!(J:COM)」などのテレビ出演の他、神奈川県を中心に70市区町村のべ17万人のシニアの身体のお悩みに寄り添う指導を展開中。著書に「座ったままぜんぶできる 1分足裏ほぐし」「こわい肺炎から命を守る! ゴエン予防体操」。



- ◆ 会 場 大和市文化創造拠点シリウス6階 生涯学習センター601 講習室
- ◆ 対 象 大和市内在住・在勤の方、全4回参加できる方
- ◆ 定 員 先着 30 名
- ◆ 参加費 1,000 円(全4回分) ※初回にお支払いください。返金はできません。
- ◆ 持ち物 汗ふきタオル、蓋つきの飲み物。動きやすい服装でお越しください。

- ◆ アクセス 小田急江ノ島線・相鉄本線 大和駅から徒歩 3 分



※天候や交通機関の運行状況および、その他不可抗力により開催が中止となる場合がございます。
※駐車場の数に限りがありますので、公共交通機関でのご来場をお願いいたします。

申込

9/21(月・祝)
10時~

電話 **046-261-0491**
または6階生涯学習センター窓口にて受付

