

未来のカラダについて学ぶ

自分の健康は自分で守る

健康体操講座

先着30名

参加費
無料

日時 令和7年4月24日(木)
午後1:30~午後3:00
会場 川和連合集会所 1階 大ホール
(都筑区川和町1276番地1)
グリーンライン川和町駅 徒歩2分
持ち物 運動靴・飲み物

どんな内容の講座ですか？

つまずき・ふらつき・関節の痛みなど、年齢とともに調子の悪い部分や、不安が増えてきます。日々自宅で簡単にできるそれらの対策を学びます。認知症についての勉強も行います！

健康づくりトレーナー 久野秀隆 (ひさの ひでたか)

東京都・神奈川県を中心に72市区町村のシニアの体操指導を行う。また172自治体の高齢福祉のアドバイザーや法案の添削などを担当。札幌~鹿児島まで全国で健康づくり・介護予防の講演会などを担当。延べ19,800件以上の講座・講演を担当し、延べ39万人の指導を実施。

【主な経歴】

NHK「あさいち」日テレ「メレンゲの気持ち」
テレ朝「じゅん散歩」「路線バスの旅」
テレ東「なないろ日和」ほか多数



お申込先

TEL 045-944-4641

加賀原地域ケアプラザ: 笹谷(ささや) / 草薨(くさなぎ)

主催: 加賀原地域ケアプラザ 開催協力: 有限会社ビーアウェイク