



健康大学

受講者募集

『体力測定 & 講義(実技)』

JAセレサ川崎ではJA健康寿命100歳プロジェクトの一環として、健康で生きがいのある生活を送っていただけるように、健康大学を開校いたします。

自分自身の健康のため、皆様お誘い合わせのうえ、是非ご参加ください。

【開催日程】 平成30年 **6月 8日(金)**

【開催時間】 **10:00~12:00** (中原・多摩・麻生区在住の方)

13:30~15:30 (川崎・幸・宮前・高津区在住の方)

*申込み状況により、変更となる場合がございますので、予めご承知おき願います。

【開催場所】 **JAセレサ川崎 本店 セレサホール飛翔** ※申込書の地図参照

【内 容】 体力測定(握力・障害物歩行・長座体前屈)

講義 **「皮膚を動かせば健康になる」**

講師 **メディカルケア院長 宮田 トオル 氏**

講師 プロフィール

1966年東京都生まれ。整形外科、内科、リハビリテーションセンターなどで幅広い年代層に体操療法及びセルフメディケーション法を指導。受診者の立場になっておこなう心のこもった指導には定評がある。

また度々渡米してロサンゼルスにあるセンチネラ・ホスピタルやシアトル・マリナーズ他メジャーリーグで学んだ最新のコンディショニング法をアレンジして日本に導入。

2007年その集大成となる「皮膚体操」を発表。翌年、「皮膚体操友の会」を結成。「健康長寿」をスローガンに痛みをもつ中高年者に大きな成果をあげ各メディアにも多く取り上げられている。さらに2010年世界初の「高気圧トレーニング」を発表。光+高気圧作用により究極のエージング、ダイエット、美容そして関節痛改善に及ぶ幅広い成果を上げている。

【参加費】 無料

【持ち物】 飲み物・タオル *動きやすい服装でお越しください。

【対象者】 川崎市在住の方

【募集期間】 平成30年 **5月 1日(火) ~ 5月 31日(木)**

【申込方法】 お申込をご希望の方は、店頭窓口に設置する申込書に必要事項(氏名・住所・電話番号)を明記のうえ、店舗窓口またはFAXにてお申込みください。

健康大学『体力測定&講義(実技)』受講申込書

氏名 _____

記載不要

住所 川崎市 _____ 区 _____

電話番号 _____

申込締切日：平成30年 5月 31日(木)

《個人情報取り扱い》

- * 申込書記載事項やその他知り得た個人情報については、生活・教育文化・健康管理・福祉活動の指導とそれに付帯するサービス提供を適切かつ円滑に履行するために利用いたします。
- * なお、特定の個人情報の利用目的が法令等に基づき限定されている場合には、当該利用目的以外で利用いたしません。
- * 参加者名簿への氏名等の記載が不要な場合は「記載不要」欄にチェック✓をご記入ください。

キリトリ

(お客様控え)

健康大学『体力測定&講義(実技)』

【開催日程】 平成30年 6月 8日(金)

【開催時間】 10:00~12:00 (中原・多摩・麻生区在住の方)
13:30~15:30 (川崎・幸・宮前・高津区在住の方)

*なお、申込み状況により、変更となる場合がございます。
変更させていただく場合のみ、ご連絡させていただきます。

【開催場所】 JAセレサ川崎 本店 セレサホール飛翔
※ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。

所在地：川崎市宮前区宮崎
2-13-38
TEL：044-877-2509
(生活福祉課)

