第13回　麻生市民交流館やまゆり区民講師公開講座

***楽しく笑って元気がでる!!***

# 健幸アップ体操

姿勢改善、転倒予防、筋力・基礎体力アップ、認知機能の維持・向上など、**元気に過ごすための効果的なカラダづくり**体操

**日　時：2023年 6月3日（土）10:00～11:00（受付 9:45～）**
**会　場：麻生市民交流館やまゆり**
**参加費：無料**
**定　員：15名　先着順　定員になりしだい締め切ります**
※ 裏の申込用紙にご記入の上ご来館又はFAXでお申込み下さい
**申込受付：2023年 5月1日（月）より開始**
**対象者：原則 60 歳以上　※医師に運動を止められていない方**
（運動しやすい服装で参加してください）
**講　師：今川 貞治（いまがわ さだはる）氏　63歳**

**●保有資格など**

介護予防運動指導員、ヘルパー2級、福祉用具相談員
認トレ普及員、回想法トレーナーなど

**●略歴など**

川崎市の介護施設長を経て、2020年健康福祉増進事業の法人を専門職（看護師、健康運動指導士）と設立。現在、市内など8ケ所で「健幸アップ体操教室」や「介護予防セミナー」「町内会出張体操」などを開催し、年間3,000名以上（2022年度）が参加。
「もっともっと介護予防を地域に広げる活動」を展開中。

体操の模様（麻生区　岡上分館）

**問合せ　麻生市民交流館やまゆり　☎ 044-951-6321　FAX 044-951-6467**
**主　催　認定NPO法人あさお市民活動サポートセンター**