

体験型市民向け公開講座

100歳まで歩ける 頑張らない体操

講師：鈴木 亮司

心と体を緩める頑張らない筋トレ体芯力®創始者
認知動作型トレーニング指導者

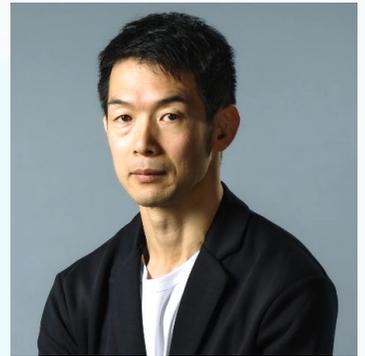
トレーナー歴25年パーソナル指導40,000人以上の経験から「力を抜いて動くこと」の大切さに気づき、東大名誉教授小林寛道先生に師事。

科学的根拠に基づいた運動法頑張らない筋トレ体芯力®を考案。オリンピックアスリートから90歳以上の高齢者まで幅広く指導。

体芯力指導者講座主宰

パーソナルスタジオRS LABO主宰

クライアントにはアメリカプロバスケット選手、プロ格闘家、プロボクサー、全日本レベルのスカッシュ選手から80歳以上の方まで幅広い。



○ 鶴見区の“元気づくりステーション”の紹介

横浜市潮田地域ケアプラザ・東寺尾地域ケアプラザ 包括支援センター 看護師

今回は 5年ぶり 完全集会型

日時：令和6年11月16日(土)

14:00～16:00

場所：鶴見公会堂ホール

横浜市鶴見区豊岡町2-1フーガ1 6階

参加費：無料

申込み方法：電話またはFAX

つるみ在宅ケアネットワークホームページより

申込み締め切り：11月 8日(金) 17:00まで



ホームページ
QRコード

※ 要事前予約

レクリエーション傷害保険登録の為、ご芳名を保険会社に提示いたします。
同意した上でお申込みください。

鶴見区医師会 在宅部門

担当：鈴木

TEL：045-503-1289

FAX：045-503-1266

主催：鶴見区医師会 後援：鶴見区役所

第20回 つるみ在宅ケアネットワーク公開勉強会
体験型市民向け公開講座

100歳まで歩ける 頑張らない体操

講師：鈴木 亮司

心と体を緩める頑張らない筋トレ体芯力®創始者
認知動作型トレーニング指導者

開催日時：令和 6年11月16日(土) 14:00～16:00

場所：鶴見公会堂 ホール (フーガ1号館6階)

申込み書

住所又は
事業所名：

連絡先：

参加者氏名：

*何かお聞きになりたい事がございましたら、ご記入ください。

[]

※ レクリエーション傷害保険登録の為、ご芳名を保険会社に提示いたします。
同意した上で、お申込みください。

返信用 F A X : 0 4 5 - 5 0 3 - 1 2 6 6