



NPO法人  
日本健康文化協会

100歳まで健康で美しく。

美しい足腰  
Get 100

健康寿命延伸セミナー

先着25名  
予約制

# 歩行年齢測定&実施講座

～足腰の年齢を測定!改善方法もお伝えします!～



美年齢との  
差は何歳?!

歩行年齢を若く保つことで、  
自分らしい人生を長く歩むことができます!  
自分の足で歩けるうちは介護はいらない!  
続けやすい運動で美しい足腰 Get100!!



2019年

10月30日 水

午後1:30▶3:30 (受付 1:10~)

会場

高崎市総合福祉センター1階体育室  
高崎市末広町 115-1 (駐車場あり)

参加費

【会員】1,000円 【一般】2,000円  
(当日、受付にてお支払いください)

用意するもの

- 動きやすい服装(会場に更衣室あります。シャワーなし)
- 室内ばき
- バスタオルまたはヨガマット

申込み

NPO法人 日本健康文化協会

電話・FAX・メールで申込み受付いたします

※お名前・人数・ご連絡先をお知らせください

☎ 027-212-7311

✉ kenbun@jhca100.net

講師

NPO法人 ソーシャルグッド  
理事・スポーツトレーナー

吉田 大祐先生

東京都出身  
駒澤大学文学部心理学科 卒業  
ヒューマンアカデミー東京校  
スポーツトレーナー専攻 卒業  
市内介護施設・健康増進施設トレーナー  
高校ラグビー部メディカルスタッフ  
高校野球部トレーニングコーチとして活動



体づくりに携わる中で、「身近な体の相談役」としてたくさんの方にお役に立てる活動を広めていきたいと考えています。  
トレーナーという仕事を知ってもらい、必要としてもらえる場所を増やし、トレーナーになりたいという方も増やしていきたいです。



主催 NPO法人 日本健康文化協会

協賛 群馬ヤクルト、マルエドラッグ

FAXの方 027-212-7311 枠内をご記入いただき、左記番号へFAXを送信してください。

フリガナ		電話番号	申込人数	人	会員・一般
お名前					