

学び、つながり、笑顔がひろがる

暮らしの笑楽校

地域のみなさと学びあう 交流の場

暮らしの
笑楽校

いつまでも元気で、いきいきとした毎日を

介護予防 セミナー

椅子に座って行う健康体操

～脳と心をリフレッシュ！笑顔でエクササイズ～

参加者
大募集！

無理なく
楽しく
続けられる
運動です！

いつまでも自分らしく暮らすために、脳や心の元気はかせません。
意欲的に生活を楽しめるように、椅子に座ったままでできる簡単な体操を体験しませんか。
日常生活に取り入れやすい運動で、心も体もリフレッシュしましょう！

 開催日	令和8年 10月 20日(火)
 時間	14:00～15:30 (受付開始 13:30)
 会場	北群馬信用金庫 4階 大会議室 (渋川市石原203番地の3)
 対象者	健康や介護予防に興味のある方 (60歳代～70歳代を想定)
 参加費	無料
 募集定員	25名(先着順)
 持ち物	水分(お茶やお水)を持参のうえ、 動きやすい服装・靴でお越しください。

講師



NPO法人1億人元気運動協会

田中 陽子 氏
(健康運動指導士)

筋力の維持・向上に
つながる



バランス能力の
維持に



脳の活性化に



ストレス解消・
気分のリフレッシュに



楽しく続けられる
健康習慣に



ご家族の同伴も可能です

お申込みは裏面をご覧ください！

主催



北群馬信用金庫

共催

公益財団法人 日本中小企業福祉事業財団
(略称/日本フルハップ)



講師プロフィール



<田中 陽子(たなか ようこ) 氏>

NPO法人1億人元気運動協会ディレクター 健康運動指導士
チェアエクササイズ®基礎講習アシスタント。

健康・体力づくり、介護予防事業等では参加者に寄り添った丁寧でわかりやすい教室を展開しています。また、様々な年齢層の方を対象に健康づくりや介護予防の啓発を中心に広く活動しています。

参加申込書 FAX送信先 0279-22-3130

事業所名			電話番号	
住所				
受講者氏名		受講者氏名		

※参加ご希望の方は上記の必要事項をご記入の上、渉外担当者にお渡しいただくか、FAXにてお送りください。
 ※ご記入いただきました個人情報は、本セミナーの運営・管理、その他情報提供のみに使用いたします。
 ※当日の授業風景は写真撮影し、きたしんHPやSNSに掲載させていただきますことを予めご了承ください。



きたしん

営業推進一部
TEL 0120-438-213

QRコードからの
お申込みはこちら

