

# 第3回 生き生き健康講座



【インストラクター】  
「生き生き元気塾」塾長  
本多 慶吉です！  
「はなまるマーケット出演」

健康講座のお知らせです！

## 「いつまでも老いない脳をつくる秘訣」

ピンピンころり『いつまでも生き生き元気なライフスタイル』  
を創る、NPO法人 生き生き元気塾です！

今回は、「いつまでも老いない脳をつくる秘訣」をお話します。  
元気なうちから、認知症予防にもつながる大事な情報  
そして、後半は“生き生き脳トレ体操”楽しみながら体力&  
活力アップの健康運動レクリエーション教室の体験会をお行  
います スタッフ一同よりお待ちしております

\* 事前申込をされる方は、脳トレ体操の体験会で使用する健康ボール  
(ソフトゴムニク)が格安で購入できます。



日時：2008年6月22日(日)

開場 13:30 開演 13:45 ~ 終了 16:30 予定

講師：本多慶吉(「生き生き元気塾」塾長・健康運動指導士・精神保健福祉士)  
保科エミ(中央大学、近畿大学非常勤講師 健康運動指導士ほか)

会場：ティアラ江東 中会議室 東京都江東区住吉 2-28-36 TEL03-3635-5500

<http://www.kcf.or.jp/tiara/map.html>

参加費：事前申込 1200円(健康ボール付) 通常 500円 (ボール当日購入は1000円)

対象：シニアの方、健康・予防に興味のある方

申込み：以下まで。裏面に申込書あります。(氏名・電話番号・住所・ボールの有無)

(1) 事務所 TEL/FAX 03-3631-2912 (留守電可)

(2) 携帯 TEL 090-4612-0697

(3) メール info@ikiikigenki.com



## 内容

挨拶 NPO 法人生き生き元気塾代表

### < 講座内容 >

「いつまでも老いない脳をつくる秘訣」

- ・人は何歳まで生きられるか？
- ・老いる脳と老いない脳
- ・脳にも身体にも効果のある生活習慣
- ・身体を使えば脳は活性化する！

健康運動レクリエーション教室体験会

## ソフトギムニク

「小さな魔法のボール」  
何の変哲も無いドッチボールくらいの小さなボールですが、多彩な運動が可能です。

また、軽くふくらませた状態で、おしりに敷いたり腰にあてたり、枕にしたりとクッションとしても使用できます。耐荷重は200キロ。



## 本多慶吉(ほんだけいきち) プロフィール

NPO法人 生き生き元気塾 代表理事・塾長 健康運動指導士、精神保健福祉士  
大手スポーツクラブで、約10年勤務。指導歴は約20年。  
スイムからスタジオでの様々な運動プログラム、健康講座を手がける。  
メンタルヘルスの企業にてコンサルタントとして職場のメンタルヘルス対策作り、リラクゼーション・ストレッチ研修・指導等にも携わる。  
現在、公立学校共済組合関東中央病院精神科にて児童精神疾患集団精神療法、教職員復職リハビリプログラム運動療法、退院後の高齢者健康運動教室の運動指導、講師を務める。  
政策学校 NPO 法人一新塾 15、17 期生。運営スタッフ。TBSテレビ「はなまるマーケット」出演。

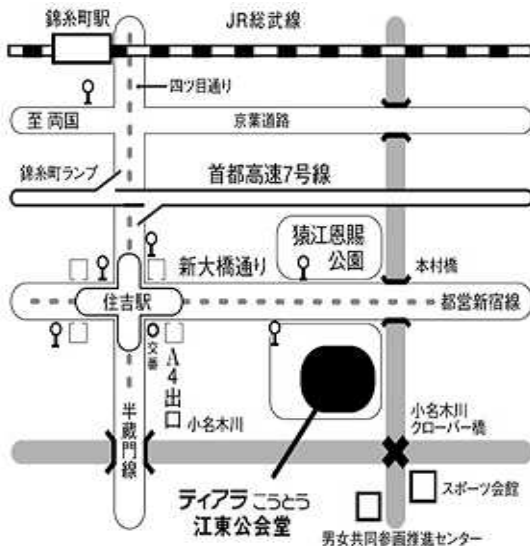


## 保科エミ(ほしなえみ) プロフィール

健康運動指導士、心臓リハビリテーション指導士  
東京女子体育大学を卒業後、公共体育施設を中心に運動指導。  
その後、保健所管轄の健康増進センターにて医学的検査に関わり、医師による運動処方に基づいて、多くの生活習慣病改善の為に運動指導を行う。  
現在、中央大学、近畿大学豊岡短期大学、東京工学院大学専門学校 他 非常勤講師  
介護予防運動やジャパンハートクラブ(府中支部) 榊原記念病院にて心疾患再発予防の為に運動指導にも関わる。



## 会場地図



## 申込書

氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 才 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

メールアドレス \_\_\_\_\_

お申し込みスタイルをお選び下さい。

- ・健康ボール付 (参加費 1200 円)
- ・健康ボールなしの通常 (参加費 500 円)

ボール希望の方は 印で色をお選び下さい。

赤・青・黄・緑

健康ボール(ソフトギムニク)は、生き生き脳トレ体操体験会で使用します。ボールがなくても参加できます。

## NPO 法人 生き生き元気塾



TEL: 03-3631-2912  
090-4612-0697  
FAX: 03-3631-2912  
mail: info@ikiikigenki.com

<http://www.ikiikigenki.com/>