

なるべく長く元気に生きるコツ

- にせ情報に注意しよう -



講師：医学博士

生山 匡 先生

(いくやま ただし)

⊕ 古田裕子の、実践講座！！
「イスに座って行う運動」

- 開催日 : 9月12日(木) 14時~16時(開場:13時30分)
- 会場 : サンプラザ 8F研修室 (JR中野駅北口)
- 聴講料金: お一人 3,000円(税込)
- 主催 : オフィス・ケア (古田裕子)

◆募集人数 : 120名。(お申込み先着順とさせていただきます)

◆お申込み方法 : 下記2通りの方法でお申し込みください。

(方法1) ・この案内書裏面のハガキにてお申込み。

(方法2) ・古田 裕子 に電話にて申し込み。

◆お支払いおよびチケットのお渡し方法:

①手渡しできる方は現金引換え。 ②手渡しできない方は、当日会場にて現金引換え。

◆お申込み期限 : 2019年9月7日(土)まで

(中野) サンプラザ
東京都中野区中野4-1-1

生山 匡 (いくやま ただし) 先生のプロフィール

- ▼ 医学博士。山野美容芸術短期大学名誉教授
- ▼ 1945年生まれ満74歳 ▼ 石川県金沢市出身
- ▼ 専門：生活習慣、特に運動習慣と病気の予防・改善&元気づくり
運動とがんに関する研究で医学博士を取得(浜松医科大学)
加速度脈波検査(今風にいえば血管年齢)器具の開発や研究
- ▼ 運動など生活習慣による高血圧症の改善に関する研究や指導
腰痛や肩こりなど筋系の予防・改善に関する研究や指導
美しい姿勢や動作に関する研究や指導
- ▼ 趣味：美味しいものを食すること。美味しい日本酒を飲むこと。
ハワイアンの演奏。ウクレレとボーカル担当。ウクレレ教室の講師。
ゴルフ(まだ飛距離は落ちないが、スコアはダウン!)



オフィス・ケア 古田裕子のプロフィール

- ▼1981年 京都薬科大学 薬学部製薬化学科卒業(薬剤師)。▼米国にてエアロビクス及びトレーニングを学ぶ。住友3M(株)など企業でフィットネス指導。▼オフィス・ケア設立後は、サンフレッチェ広島ヘルスクエア・アドバイザーや早稲田大学講師など歴任。▼現在、介護予防を目的とした講演・指導の為、全国の自治体、企業、クラブなどを飛び回っている。テレビ出演・著書も多数。

