

# 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 完全集會型

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