

講演会のご案内

～シニアの健康づくり～

健康・体力維持向上を目指した運動

心と身体の健康づくりを通して「幸せ」「生きがい」につながる
“きっかけ”をさがしてみませんか！

今回の講演会では『講師の山村さん』が無理をしない・お金をかけない・頑張らない健康づくりのきっかけについて講演いただきます。ぜひ、みなさん参加してください。

(開催日時) 平成25年7月3日(水) 10時～11時30分

(会場) 久米公民館 講堂

(参加費) 無料

(講師の紹介) 山村 勇介(やまむら ゆうすけ)



山口県豊北町生まれ
株式会社グローバルヘルスプロモーション代表取締役社長
フィットネススタジオ「サンテココア」施設長
米国スポーツ医学会ヘルスフィットネススペシャリスト
全米 NSCA 公認パーソナルトレーナー
日本コアコンディショニング協会マスタートレーナー
健康運動指導士

これまでスポーツ施設や医療機関にて、延べ 2 万人以上の運動指導・健康支援にあたる。現在はフィットネスジムやリハビリデイサービスの経営をはじめ、様々な健康事業を展開。

刑務所や専門学校など各種機関で講師を務め、健康関連の教室・セミナー講師は年間300回、講演依頼は年間80本を超える。

「難しいことをやさしく、深く、おもしろく」をモットーに、「幸せな心と身体の健康づくり」を通して地域・個人の自立をサポート。「生きがいのある心豊かな人生」につながる健幸の輪が日本から世界中に広がることを信じて、企業経営、人材育成、テレビ・ラジオ・執筆・講演活動など邁進。
また、5児のパパとしても子育て満喫中。

主催：久米地区社会福祉協議会

※講演会のお問合せは久米支所までお願いします。電話：29-0451