



100歳大学つうしん

HP: 100歳大学.com

15号 2019年5月1日 三重5-6月号

発行：一般社団法人 100歳大学

住所：〒513-0816 鈴鹿市南玉垣町 6145-9

私たちは今、健康寿命を延ばすことに取り組んでいます。心身を鍛える必要を感じています。自立生活を生き生きと作り出すため、共に手を取り合い、仲間づくりに励みましょう。お友達と連れ立って、おいでください。



5月11日（土）第2回心身機能活性化特別セミナー 13時30分

会場：四日市市三浜文化会館 四日市市海山道1丁目

☎059-348-5380

目的：温熱療法、心身体操、ゲーブルゲームなどで、心、脳、体を鍛える。鍛えて、低下した機能をよみがえらせる。

5月18日（土）膝や腰の関節の痛みを改善します 13時30分

講師：藤澤幸三医学博士（鈴鹿回生病院名誉院長）

会場：鈴鹿市武道館 鈴鹿市江島台2-6-1 ☎059-388-0622

6月12日（水）心と足腰を鍛えてより健康に 13時30分

講師：中瀬古高伸博士（米国政府公認カイロプラクティックドクター）

会場：鈴鹿市武道館 鈴鹿市江島台2-6-1 ☎059-388-0622

6月15日（土）第3回心身機能活性化特別セミナー 13時30分

会場：四日市市三浜文化会館 四日市市海山道1丁目

目的：心身体操などとお話し「生活習慣病にならない食生活」

お問い合わせは、090-4083-1648（100歳大学）まで