

「豊かな人生100年の 仕組み構築」

講演内容

- 介護予防の基本のキ
- 脱カトレーニングで疲れな体づくり
- 実はスゴイ四股(しこ)エクササイズ

※内容は一部、変更となる可能性があります。

講師

フィットネストレーナー、介護福祉士

フィットネス教室 主宰

よしむら たろう

吉村 太郎 氏



日時 令和7年9月1日(月) 10:00~11:30

※開場9:30~

会場 函館市民会館 3階 小ホール

入場無料

講師プロフィール

フィットネストレーナーとして教室やオンライントレーニングを提供し、シニア大学や老人福祉センター、企業の健康支援講座などで講師を担当。

介護職として15年間、延べ3万人以上の高齢者へ運動指導を実施。「何歳からでも始められる、頑張らないで体・脳・心を鍛える」をコンセプトに、「豊かな人生100年時代の仕組みづくり」に取り組む。実践的で継続しやすい健康習慣のノウハウを確立し、多様な現場で展開中。

※ 参加には事前申込が必要です。8月22日(金)までに教育委員会生涯学習文化課(☎21-3444)までお申し込みください。なお、募集人数に達した場合は、応募を締め切る場合がございます。あらかじめご了承ください。

※ 社会学級は、生涯学習事業の一つで、成人の一般的教養を学ぶ場として創設されました。現在、20代から80代までの約200名の市民が自主的に講座を企画し、学習に取り組んでいます。