

健康3原則(食・運動・脳トレ) 実践セミナー

参加費：300円 久留米市役所2階くるみホール

5/18(土) 14:00~16:00



食

《第一部：気軽に【食】改善》

『子どもから高齢者までのおなか元気食とは』

◎講師：白仁田裕二（NPO久留米大地と命の会代表）

《第二部：脳トレ貯筋運動とは》

『脳の活性化・筋肉の大切さを学ぶ！』

◎講師：松村 恵美子（健康運動指導士）

脳

運動

5/26(日) 14:00~16:00



脳

《第一部：脳の活性化》

『今話題のアイパッドの活用術』

◎講師：江上 憲一（認知症の理解を広める会代表）

《第二部：特別講演》

『健康のための効果的な運動とは』

◎講師：江上 猛（一般社団法人ウェルネスJAPAN）

運動

主催：NPO法人城南健康ふれあい倶楽部

後援：久留米市、NPO法人新現役の会ちくごセンター



4世代家族

文部科学省推進：総合型地域スポーツクラブ
NPO法人城南健康ふれあい倶楽部
〈お問合せ・お申込み〉

TEL: 090-8299-1848 (横道)

または、TEL: 34-1861 (西原糸店内)