

お申込み受付中！
ご希望の方は
お電話ください。



参加費無料★

いきいき！

体操教室・健康セミナー

3月26日(土)

受付 午後1時～
開始 午後1時30分
終了 午後3時30分
会場 なぎさニュータウン
1号棟 集会室



日頃のご愛好に感謝して
体操教室・健康セミナーを開催します。

講師に熊谷清美先生をお招きし、
楽しい体操教室です。

参加費無料でどなたでもお気軽に
ご参加いただけます。

ぜひ、ご参加ください！

参加人数に限りがございます。ご参加をご希望の方は、
前日までにご連絡ください！空きがあれば当日参加も可能！

お問い合わせ先
株式会社ヤマヒサ
東京支店
担当：矢野・赤沢

0120-80-5843

■住所 東京都江戸川区南葛西7-2-1
なぎさニュータウン1号棟集会室

■交通

★東京メトロ東西線『葛西』駅よりバス10分

★東京メトロ東西線『西葛西』駅よりバス13分

★JR京葉線『葛西臨海公園』駅よりバス6分

「なぎさニュータウン」バス停下車 徒歩1分



拡大図

ご参加いただいた方には
参加記念に
石鹸セットをプレゼント！
ご参加を
お待ちしております！



■1号棟エントランス写真



■集会室入口



バスは1号棟の目の前で
止まります。
集会室は1号棟エントランス
横に入口がございますので
お間違えないようお越し下さい

■なぎさニュータウン敷地内拡大図



参加費無料★

いきいき!

体操教室・健康セミナー

イスに座って
できる体操です!



当日のスケジュール

健康セミナー

- 1、講演 (約 30 分間)
目指せ健康寿命!!
- 2、体操 (約 60 分間)
熊谷清美の「100 歳バンザイ体操」

この「100 歳バンザイ体操」は
機能回復・介護予防・認知症予防の為の
運動です。

安全で効果抜群の「100 歳バンザイ体操」
を是非ご体験下さい。

持ちもの

- ・タオル
- ・お水
(会場内にご用意もあります)
- ※動きやすい服装で
お越しください。
- ※会場内は靴を脱いで
お上がりいただきます。
靴下をご持参ください。



講師のご紹介



熊谷清美 (くまがいきよみ)

生涯青春健康塾スタジオ BRC 代表

内閣府 NPO 法人日本フィットネスコミュニティ協会理事長

北海道函館生まれ、1987 年からフィットネスインストラクターとして活躍。
1993 年大田区蒲田にフィットネスの個人スタジオをオープン。
1994 年より高齢者のための運動プログラムとして「60 才からの健康体操」
「100 才バンザイ体操」(商標登録申請中)を考案し指導にあたる。
この運動プログラムは、呼吸法をととても大切にしており、機能回復・
介護予防・認知症の予防に効果が絶大であり、老人ホームやデイサービス、
老人いきこの家などで大人気のプログラムである。現在「100 才バンザイ
体操」の運動指導者を養成しており、全国にも広がり始めている。



内閣府NPO法人

日本フィットネス JFCA コミュニティ協会

【スローガン】
何時でも・何処でも・誰
でもが・低料金で自由に
フィットネスを!!



スタジオ B・R・C

日本フィットネスコミュニティ協会

■所在地

〒144-0052

東京都大田区蒲田 1-12-34 ラフレシールカマタ B1

■電話

03-3730-5304