

知らなかったでは済まされない！
40代からの人生を変える6回講座

生きる力を引き出す、足と栄養

運動だけでは筋肉はつきません。
栄養だけでは体は動きません。
2つが揃って初めて『一生歩ける体』が手に入ります。



介護予防スクワットパート 高橋 佑介

理学療法士/Squat-Kingdom国王

“歩く”より“立つ”の時代
足が痛くても、持病があっても
できる科学的な介護予防

紹介
動画



栄養セミナーパート 福田 由香里

日本オプティマルヘルス協会理事/講師

「体質」を言い訳にしない。
細胞レベルから
人生を再建する専門家

紹介
動画



日時

第4回

6月25日(木) 10:00~12:00

第5回：7/23、第6回：8/27（第4木曜日）

場所

道の駅まえばし  赤城
フードコートラウンジ2F会議室

全6回
ご参加で
記念品進呈

まずは1回だけ
でも大歓迎
1回だけのご参加でも
わかる内容です

参加費

4,000円

＼6回セットがお得です／
~~24,000円~~ → 20,000円

定員

15名

※欠席した場合、途中から申し込みの場合は次クールへの振替参加が可能です

お申込み

① クレジットカード決済の場合
QRコードよりお申し込みください



② 当日現金決済の場合
お電話にてお申し込みください
090-9317-0111(福田)