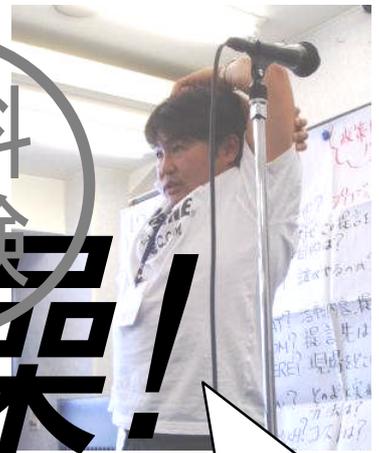


# いきいき 元気体操!

無料  
体験



無料体験のお知らせです!

【インストラクター】  
はなまるマーケット出演  
「生き生き元気塾」塾長  
本多 慶吉です!

## 豊富な「元気塾プログラム」で体活力をアップ!!

はじめまして、NPO法人 生き生き元気塾です!  
生き生き自己表現で、心と身体が“はなまる印!”  
『元気で豊かなセカンドライフ』をつくる、  
ホンダ式“元気塾体操”で  
楽しみながら体力&活力アップ、そして仲間づくりを  
してみませんか?

参加者同士が楽しく、続けられるように、健康運動のプロフェッショナル  
が、一人ひとり個別にプログラムを作り、あなたのペースに合わせて、  
ゆっくりと進めていきます。



### お得な 無料体験日!

日時:(1) 11月10日(土) 10:00~11:30 第1研修室  
(2) 11月14日(水) 10:00~11:30 第4研修室  
(3) 11月21日(水) 13:00~14:30 第3会議室  
(4) 11月28日(水) 13:00~14:30 第3研修室

**指導員** : 本多慶吉(「生き生き元気塾」塾長・健康運動指導士・精神保健福祉士)

**会場** : 江東区森下文化センター 研修室

**対象** : 男女40歳くらい~ (50歳代~の方が多めです。)

**申込み** : 以下まで、あらかじめご連絡にてご予約ください。

- (1) 事務所 TEL/FAX 03-3631-2912 (留守電可)
- (2) 携帯 TEL 090-4612-0697
- (3) メール info@ikiikigenki.com



～私のねがい～

# 元気で楽しく、健康的に長生きのできる高齢社会を創りたい！

## 本多慶吉 プロフィール

NPO法人 生き生き元気塾  
代表理事・塾長

大手スポーツクラブで、約10年  
インストラクターとしてフィットネスジム、スイミングスクールで0才からお年寄りまで健康運動指導に携わる。個別カウンセリング、プログラム作成、ウェイトトレーニング、水泳等の指導歴は約20年。

スポーツクラブ退職後、メンタルヘルスの重要性を感じ、メンタルクリニックで働きながら精神保健福祉士を取得。後に健康運動指導士も取得。心身の両面から健康指導を提示、提供。

メンタルヘルスの企業にてコンサルタント兼精神保健福祉士として1次予防に特化した職場のメンタルヘルス対策作り、リラクゼーション・ストレッチ研修・指導等にも携わる。

現在、公立学校共済組合関東中央病院精神科にて児童精神疾患集団精神療法、教職員復職リハビリプログラム運動療法、退院後の高齢者健康運動教室の運動指導、講師を務める。

政策学校 NPO 法人一新塾 15、17 期生。  
TBSテレビ「はなまるマーケット」出演。

\* 現在一緒に活動してくれる指導員や  
指導アシスタントを募集中です



### <プログラム例>

- 1 回目 体力測定・ゆったりストレッチング
- 2 回目 ゆっくり体力アップ
- 3 回目 楽しいインプロコミュニケーション
- 4 回目 面白いインプロコミュニケーション
- 5 回目 目指せ美姿勢！下半身引き締め&強化  
で歩力アップ！
- 6 回目 機能活性 脳トレーニング
- 7 回目 メタボをやっつける！
- 8 回目 気持ち良～いリラクゼーション

## NPO 法人 生き生き元気塾

代表理事 本多慶吉 (生き生き元気塾 塾長)  
 副理事 川島 清  
 (NPO 法人日本生涯スポーツ推進研究所代表)  
 副理事 絹川友梨 (女優・インプロワークス 代表)  
 理事 伊藤京子  
 (健康運動指導士・精神保健福祉士・心理相談員)  
 理事 鏑原洋平 (歯科医師)  
 監事 賀川祐二  
 (NPO 法人病児保育をつくる会 代表理事)



TEL: 03-3631-2912  
 090-4612-0697  
 FAX: 03-3631-2912  
 mail: info@ikiikigenki.com

<http://www.ikiikigenki.com/>

## 申込書

氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 才 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

メールアドレス \_\_\_\_\_

希望日程 (3回まで可能)

月 \_\_\_\_\_ 日 \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ :

運動歴 何を \_\_\_\_\_ どの位 \_\_\_\_\_

既往歴 (安全上のためお伺いします。)