

参加者募集!!



認知症予防も筋力アップも、
笑って続けて健やかに!!



笑う力には福来る



笑う体操セミナー in久留米 第1回



- 主催: 西鉄ケアサービス株式会社
- 共催: 一般社団法人 九州シニアサポートラボ
ウェルネスサポート
- 後援: 久留米市

老後の認知症予防や筋力保持には適度な運動が大切です。
無理なく何歳からでも始められ、笑いながら続けられる運動を
専門家の講師がわかりやすく指導します。
老後の毎日を笑って健やかに過ごすためのヒントを、
ぜひと一緒に体験学習してみませんか!?

2025年 **3月1日**(土) 13:30~15:00

参加費: 無料 定員: 70名様限定

会場: サンカルナ久留米

講師: ウェルネスサポート
代表 佐藤 昌久氏

※運動靴やズボンなど軽い運動ができる服装でご参加ください。

※治療中の疾患がある場合は、主治医にウォーキング程度の運動が可能であることを必ず事前確認してください。

参加特典 サンカルナ久留米 昼食付見学用お食事券 ※後日ご予約のうえ利用できます。

お申し込み・お問い合わせは…

お電話にて右記まで
ご連絡ください。

サンカルナ久留米

 0120-428-102 [受付時間] 10:00~17:00

まちに、夢を描こう。



認知症予防も筋力アップも、笑って続けて健やかに!! 笑う体操セミナー in 久留米 第1回 参加者募集!!

- ◎主催:西鉄ケアサービス株式会社
- ◎共催:一般社団法人九州シニアサポートラボ/ウェルネスサポート
- ◎後援:久留米市

開設5周年を迎える西鉄の住宅型有料老人ホーム『サンカルナ久留米』では、地域のみなさまがたへの感謝の思いを込めた地域謝恩企画として公開健康講座を催します。シニアライフに役立つテーマで館内を地域の学びの場としても活用していただくための公開講座です。ご入居者以外の一般参加はもちろん、ご家族同伴でのご参加も承ります。また当日は「昼食の試食」や「館内見学」のご予約も承りますので、お気軽にご参加ください。

今回は、健康運動指導士の佐藤昌久氏を講師に招いて、「笑う体操セミナー」をテーマに講義と実技指導の構成で開催予定です。講師は「笑いヨガ」などの指導でも数多くの実績がある健康と運動のスペシャリストです。気軽に楽しみながら学べる健康講座にぜひご参加ください。



佐藤 昌久氏プロフィール

ウェルネスサポート代表。健康運動指導士・パーソナルトレーナー・笑いヨガティーチャーなど、心と体の健康づくりに関する多彩な資格をもち、官民各所から依頼を受けて数多くの健康指導を実施。1992年に福岡大学大学院体育学研究科体育学専攻修士課程終了後、指導教授のベンチャー企業で健康づくりプログラム開発と指導に従事、2011年に独立しウェルネスサポートを設立。一貫して健康づくりの活動に取り組み、講演や健康指導の依頼も多数こなしている。



笑う体操セミナー in 久留米 第1回 実施概要

テーマ	認知症予防も筋力アップも、 笑って続けて健やかに!! 「笑う体操セミナーin久留米」	定員	70名様限定 ※ご家族様の同伴参加はもちろん、 ご家族様のみの参加も可です。
講師	ウェルネスサポート 代表 佐藤 昌久氏	締切	2025年2月24日(月) (申込み先着順にて締切)
日時	2025年3月1日(土) 13:30~15:00 ※講演約30分と実技指導約60分です。	参加申込み	お電話にて下記の会場にお申し込みください。 電話にて住所・氏名・年齢・連絡先・ 参加希望人数等をお尋ねいたします。 (※1家族3名様まで。成人限定)
参加費	無料 (※受講後に簡単なアンケート回答をお願いします)	会場	サンカルナ久留米 ☎0120-428-102 (受付時間10:00~17:00) 福岡県久留米市津福本町198番地2
※運動靴やズボンなど軽い運動ができる服装でご参加ください。 ※治療中の疾患がある場合は、主治医にウォーキング程度の運動が可能であることを必ず事前確認してください。		参加特典	サンカルナ久留米 昼食付見学用お食事券 ※後日ご予約のうえ利用できます。

※掲載の内容は変更になる場合もありますので、事前にお問い合わせのうえご確認ください。
※ご来場時は受付時に検温と消毒、マスクの着用をお願いします。体調等によっては入場をお断りする場合がありますのでご了承ください。



西鉄の住宅型有料老人ホーム
サンカルナ久留米



0120-428-102
福岡県久留米市津福本町198番地2

[受付時間] 10:00~17:00
※水曜日以外は見学いただけます。