

# 立って歩けるカラダを維持する 健康体操講座

無料

日時 6月5日(水)  
午前10:00～午前11:30

会場 松風台自治会館

持ち物 飲み物

- これからも自立をしっかりと保っていきたい方
- 転倒や骨折を予防したい方
- 腰や膝などに不安のある方 など

## 【講師プロフィール】 久野秀隆 (ひさの ひでたか)

神奈川県を中心に72市区町村のシニアの体操指導を行う。  
札幌～鹿児島まで全国で健康づくり・介護予防の講演会などを  
担当。延べ18,000件以上の講座・講演を担当し、延べ36万人の  
指導を実施。自治体のアドバイザーや体操の制作なども担当



## 【主な経歴】

J:COM 「久野先生の健康体操、全力で元気にコミット」 NHK 「あさいち」  
日テレ 「メレンゲの気持ち」 テレ朝 「じゅん散歩」 ほか多数 / 著書2冊

## お問い合わせ・お申込み

主催：湘北地区地域包括支援センター あかね

電話：0467-55-1535