

# 運動や栄養等の専門家、皆様の所に出前します！

（町内会、地区の集まり、友人同士、または個人・・・）

運動が大事なのは分かっているけど、ひとりではちょっと・・・、今の集まりの仲間健康になりたい・・・ こんなご要望にお応えします。会場や場所さえご用意して頂ければ、ご希望の時間に専門のトレーナーがお伺いします。  
(第1版)

## 運動教室

内容（例）

いつまでも自分の脚で歩こう転倒予防教室

これからも若々しく美しく音楽に合わせた体操

からだも脳も若返り、これなら続く簡単運動

対象年齢 約40歳～100歳まで

## 健康セミナー

内容（例）

美味しくきれいに痩せる食べ方、骨粗しょう症、  
糖尿病、高血圧、誤嚥性肺炎予防・・・



研究所アドバイザー 永富良一  
東北大学大学院医工学研究科  
健康維持増進医工学分野教授

### 教室・セミナー等のお問い合わせ

料金： 人数・回数に応じてご相談に応じます

計画の段階からご相談ください！ご希望に合ったメニュー、プログラムをご提案させていただきます！安藤まで 電話 080-8201-7278

E-mail : [kenko-design@kdlabo.or.jp](mailto:kenko-design@kdlabo.or.jp) HP : <http://kdlabo.or.jp>



自分の健康は自分で守る、そのお手伝いをする

**KDK一般社団法人 健康デザイン研究所**