

体・心・脳が変わる！ 予防・改善・免疫力 UP！

座ったままで

# e-エクササイズ®

【日 程】※全5回通して受講できる方のみご応募ください。

期 日	内 容
5月22日(金)	・メディカルフィットネス「e-エクササイズ」体験 エクササイズで心と体の変化を体験。
5月29日(金)	・脳梗塞の予防と改善 エクササイズで体の中から健康をめざす。
6月12日(金)	・糖尿病の予防と改善 エクササイズで血糖コントロールのメカニズムを学ぶ。
6月26日(金)	・サルコペニアの予防と改善 エクササイズで加齢性疾患症状を改善体験。
7月10日(金)	・免疫力を高め、病気に負けない体づくり エクササイズでリンパの流れと運動の関係性を学ぶ。



【講 師】 松浦 亜紀子 (e-エクササイズ代表)

【時 間】 10:00~12:00

【会 場】 長崎市民会館 音楽室 (市民会館 1 階)

【対 象】 一般成人 50 名 (応募者多数の場合は抽選になります。)

【受 講 料】 無料

【準備する物】 動きやすい服装、水分補給用飲み物、タオル

【受付期間】 令和 2 年 3 月 1 日(日)~3 月 31 日(火) 必着

**申込方法** (往復はがき) (126円) 往信裏面に、①講座名  
②氏名(ふりがな) ③性別・年齢 ④〒・住所 ⑤連絡先(電  
話番号)をご記入の上、下記の宛先へ1人1枚お送りく  
ださい。※返信裏面には何も記入しないこと！  
(直接来館) 返信連絡用に**官製はがき(63円)**を1枚ご持  
参ください。

(インターネット) 下記サイトの申込フォームに必要な事  
項を入力の上、送信してください。※注意！当館からの  
メールが受信できるようにメールアドレスは正しく入力  
してください。迷惑メール対策を行っている場合は  
「@nbc-socia.co.jp」を受信設定してください。

## 講師プロフィール 松浦 亜紀子

健康に関する多数の資格とキャリアをベースに、平成 22 年に生活習慣  
病罹患、低体力者、高齢者向けに座位のまま無理なく取り組める身体  
機能運動プログラム「メディカルフィットネス e-エクササイズ」を開発。  
医療現場導入を提案し、多くの患者に症状・機能の改善が見られたため  
平成 23 年 e-エクササイズ事務局を設置し現在に至る。

長崎市中央公民館  
〒850-0874

長崎市魚の町 5 番 1 号 (長崎市民会館内)  
(電話) 095-825-1948 (平日 9 時~17 時)  
(公式 Web) <http://ngs-shiminkaikan.jp/>

NGS 市民会館

