

# 令和3年度サポ-ティア講演会 「ひざ裏のばしで、健康長寿！」

参加費  
無料

講師 / かわむらクリニック  
院長 川村 明 先生



## 講師紹介

高知県生まれ。医学博士、日本東洋医学会専門医、障がい者スポーツドクター、J-YOGA 公認インストラクター。徳島大学医学部卒業後、山口大学医学部大学院を修了。1991年に山口県宇部市にかわむらクリニックを開業。その他、厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」、外務省のSDGsへの取り組みなどに参画し、寝たきりゼロをモットーに、啓蒙活動を行う。

オリジナルの「AK ヨガ」の効果がテレビで取り上げられ大反響を呼び、『5秒ひざ裏のばしですべて解決』（主婦の友社）が大ヒット、ひざ裏のばしシリーズは累計70万部に及ぶ。

日時 令和3年12月22日(水) 13:30~16:00

会場 **アバンセ ホール** 佐賀市天神3丁目2-11  
(定員 150名) 電話: 0952-26-0011

内容 13:30~14:15 サポ-ティア功労者表彰、事例発表  
14:30~16:00 講演会

講演内容 ひざ裏のばしの実践と効果、自宅でも続けられる運動、コミュニティづくり（高知県の介護予防の取り組み）など

申込み方法 / 事前に下記まで、電話、FAXで申し込みください。

膝のばしを実践しますので、タオル（70cm程度）をご持参ください。また、脱ぎやすい靴でお越しください。



お申込み  
お問合せ

公益財団法人佐賀県長寿社会振興財団  
〒840-0804 佐賀市神野東二丁目6-1  
TEL:0952-31-4165 FAX:0952-30-2580

# サポーターティア講演会 申込書

## FAX 0952-30-2580



申込日	月 日
申込者(代表)	
申込者 ※グループで参加する場合は記入してください	
住所(代表)	
電話番号(代表)	

### ◆「サポーターティアさが」とは？

「健康で生きがいを感じながら、元気に暮らす」を推進しているサポーターティアさが。高齢者が介護施設での話し相手になる等のボランティア活動や介護予防教室等の準備運営を行った場合に、ポイントを付与し、貯まったポイントを換金することができる制度のことです。

### ◆具体的な活動の様子

近年の調査・研究では、長寿に影響を与えるものの1番は、「社会とのつながり」と言われています。

サポーターティアさがに登録いただいたみなさんは、仕事や家事の経験を生かしたり、趣味の手芸や踊りを披露するなど、様々なスタイルで活動されています。

現在は、コロナ禍で活動受入の難しい時期ではありますが、感染対策を行いながら活動をされています。また、施設ではオンラインでのボランティア活動も行ってあります。あなたも、楽しくポイントを貯めて、元気に活動しませんか。



※お住いの地域で活動条件や内容が異なります。  
詳しくはお問合せください。

**新規登録者、募集中です！新規登録者にはオリジナルポロシャツを進呈します！**

※現役長寿をイメージする鶴と亀をモチーフとしたオリジナルポロシャツ。ボランティア活動でぜひ着用ください。