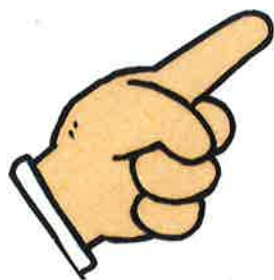


講座 「指先健康法」

～手軽に楽しく・脳と身体を健康に～



9月6日(日) 2時～3時30分

高井戸図書館 2階ホール

申込 8月1日(土)～又はカウンターで受付

定員 30人



指さき健康法や健康生活法で、楽しく・遊んで・笑って・動かして・脳と身体を健康を維持しましょう。着替えずに椅子に座ったまま、手軽に楽しめる健康法です。

【講師紹介】 堤 喜久雄氏 指さき健康法主宰・健康生活研究所所長

昭和61年ウォルナッツ健康生活研究所を設立。古くから伝わる健康法から最新のエクササイズまで幅広く研究。数多くの講演会やテレビ出演等での体験に基づいたカリキュラムは幅広い層から親しまれている。NHK文化センター・大人の休日クラブ・東武カルチャースクールなど各地で講師を務め、笑いの絶えない楽しい指導で好評を得ている。

【著書】

「ユビで脳トレ」サンクチュアリ出版・「指さき頭脳体操」東京書籍・「指さきあそびで若返ろう」モダン出版・「あの手この手で健康元気」交通新聞社・「指さき健康法」KKロングセラーズ・「手のツボ健康法」主婦と生活社「健康になる指先体操」【ビデオ】NHKエンタープライズ 他

