



# 成田市健康づくり講演会

## 脳を鍛えていきいきライフ

～脳のメモ帳を広げよう～

**講師 三浦 弘氏** (工学修士・健康運動指導士)

信州大学との共同研究において、いつでもどこでも誰でも楽しく簡単に脳と体を鍛えられる運動プログラム“楽脳フィットネス”を考案。

健康運動指導士として、健康・体づくりのためのトレーニング指導や、介護・認知症予防のための運動プログラム提供、講演会等、様々な活動を行う。マスタース水泳の日本記録を複数保持している。

◆著書◆

- ・『今日から始める認知症予防トレーニング』
- ・『脳活フィットネス』

◆メディア◆

- ・テレビ信州ゆうがたGet『ひろしお兄さんの脳活フィットネス』



日時

令和6年3月2日(土) 14:00～16:00  
【開場】13時30分

会場

成田市役所 6階 大会議室 (Zoomによる同時配信も行います)

対象

市内在住・在勤で当日会場にお越しいただける方、またはインターネット環境があり、Web会議ツール「Zoom」を使用できる方

必要なもの

会場に参加される方 : 飲み物 (動きやすい服装でご参加ください。)  
Zoomに参加される方 : PC、スマートフォンまたはタブレット

定員

会場 : 80名      Zoomによる同時配信 : 70名

申込

2月5日(月)から受付を開始します! (先着順・事前申込制・当日は自由席となります)  
2月20日(火)までにLOGOフォーム、電話もしくはFAXにて、お申し込みください。  
FAXの場合は、裏面申込書に必要事項を記載のうえ、次の番号宛てに送信してください。  
【電話番号】0476-27-1111  
【FAX番号】0476-27-1114  
【LOGOフォーム】<https://logoform.jp/form/kR3j/455164>

○手話通訳、要約筆記※1及び託児あり (お申し込みの際にお申し出ください。)  
※1 話した内容を文字にしてスクリーンに写します。

【問い合わせ先】  
成田市健康増進課

電話番号 : 0476-27-1111

FAX : 0476-27-1114

主催 成田市健康づくり推進協議会 共催 成田市社会福祉協議会

LOGOフォーム QRコード



# 成田市健康づくり講演会FAX用申込書 (令和6年3月2日開催)

①住所：

---

②氏名：

---

③電話番号：

---

④FAX番号：

---

⑤参加方法について○をしてください

・会場で参加

・Zoomで参加

⑥メールアドレス（Zoomで参加される方のみ記載してください）

：

---

⑦勤務先の名称・所在地

（市外にお住まいで市内に勤務先がある方のみ記載してください）

：

---

⑧手話通訳もしくは要約筆記をご利用されますか？（○をしてください）

・手話通訳を利用

・要約筆記を利用

・どちらも利用しない

⑨託児を利用されますか？（○をしてください）

・利用する

・利用しない