

いつまでも元気で、自立した生活を送るために

誰でも、気軽に！  
健康づくり

## 健康講座 生涯元気塾

令和元年台風15号の災害復興がままならないなかで、新型コロナウイルスがまん延し、市民生活は大きく変化しています。そのため、外出控えによる高齢者の筋力・体力の低下が心配されています。

中高年の方々が、自立した生活を送るために必要な筋力を回復し、増進することで介護を必要とする人を少しでも減らすことを目的としたお話を、講師に宮畑豊氏を迎え、簡単な実践をまじえて講演していただきます。



講師 トレーニングセンター「サンプレイ」会長 宮畑 豊 氏

### 《プロフィール》

1941年、鹿児島県奄美大島生まれ。中学・高校で柔道の県大会優勝。19歳の時、脊髄分離症で1年間寝たきり生活を経験。医者から「運動はもう無理」と診断を受ける。「自分で何とかするしかない。」と決意し様々な試みの中でボディビルと出会う。全日本ボディビルコンテストで25回の連続入賞、1981年NABAロンドン大会・ミスターユニバースミドル級4位、ほか輝かしい記録を打ち立てる。1998年に始まった埼玉県三郷市を始め、全国7ヶ所でシルバー元気塾（高齢者の筋力トレーニング）を指導。現在トレーニングセンター「サンプレイ」を主宰。

令和4年 **11月9日(水)** 午後2時開演

**対象** 中高年の方を対象としますが、年齢は問いません

**場所** とみうら元気倶楽部 さざなみホール  
南房総市富浦町原岡88番地2

**参加費** 無料 先着70名  
(富浦地域づくり協議会に電話予約してください)

**予約** 富浦地域づくり協議会「さざなみ」  
TEL 0470-33-3412

