# 健 康 講 演 会

公益社団法人 高田法人会
上越市新光町 1-10-20　上越商工会議所内

**日　時**　令和 6 年 2 月 21 日（水）午後 3:30～午後 5:00

**会　場**　デュオ・セレッソ（上越市西城町 3 丁目 5-20　TEL025-526-3111）※無料駐車場有

**講　師**　三浦　弘　氏　フィットネスサポートセンター代表

**演　題**　「～脳のメモ帳を広げよう～
脳と体を鍛えていきいきライフ」

**参加料**　無　料　（一般の方の参加も大歓迎です）

**定　員**　１５０名（先着順。超えた方のみ不可の連絡をします）

《講師プロフィール》

1968 年長野県生まれ　信州大学大学院工学系研究科修士課程修了 工学修士 ・健康運動指導士

脳と体力の研究によって修士の学位を取得　その後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

2012 年 4 月よりフィットネスサポートセンターとして事業独立

水泳競技を続けながら、特定保健指導、健康・体力づくりのためのトレーニング指導、アスリートの競技力向上、介護・認知症予防の運動プログラム等を提供

水泳競技者としては、特に 40 才以降においてマスターズ水泳の国際大会、全国大会で多数の優勝や日本記録の更新などがあり、55 歳となった令和 5 年も 1 年間で 20 回以上の日本新記録を樹立しているマスターズ水泳界のレジェンド

現在，25m・100m・200m・400m・800m・1500m 自由形、50mバタフライ等々にてマスターズ日本記録保持中　生涯最高記録更新中

## 新年会

（こちらも是非ご参加下さい。法人会・同青年部会・同女性部会合同の会員交流会です。）

**会 費 6，000 円**　　午後５：１０～午後６：４０

お申し込みは以下を記入し高田法人会へ （FAX 025−525−0580　TEL 025−525−0450）

---

健康についての講演会・合同新年会申込書　　（締切２月９日）

| 法　人　名 | 氏　名 | 住　所 | 講　演　会 | 合同新年会 | 連　絡　先 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | 参加・不参加 | 参加・不参加 | TEL |
| | | | 参加・不参加 | 参加・不参加 | TEL |

（お願い）当法人会女性部会では社会貢献活動の一環として、古タオルを回収しています。当日受付までご持参下さい。ご協力お願いいたします。