



一般社団法人

杉っ子倶楽部

第一回 心と体の健康・長生き講座

開催日時 平成 26 年 10 月 18 日 (土)
会場 社会福祉法人浴風会 第 3 講堂
開場 13 : 15 開演 13 : 30
定員 50 名 (先着順)
参加費 200 円 (資料、ドリンク代)
プログラム 司会 佐々木照恵
第一部 13 : 30~14 : 30 セミナー テーマ 健康について
講師 菊地延寿 (柔道整復師)
講演 20 分 健康体操 20 分
講師 安藤久蔵 (103 歳)
長生きの秘訣 20 分

休憩 10 分

第二部 14 : 40~15 : 30 皆で歌おう

生演奏 NPO 法人笑進笑明 (しょうしんしょうめい)

各プロフィール

菊地延寿先生「昭和 43 年 11 月 19 日生」[柔道整復師]



現在、阿佐ヶ谷北口にて「延寿堂きくち整骨院」院長 開業 11 年目
平成 26 年「日本吸い玉療法研究会」を発足、誰にでもできる安全な吸い玉療法の普及を目指し講師として活動中。4 人の子供の父親

安藤久蔵さん 「明治 44 年 2 月 5 日生 103 歳」



50 歳まで水産業に携わり 85 歳まで登山家として世界の山を登り
85 歳より珈琲豆輸入自家焙煎販売業「アロマフレッシュ」を経営
現在も自転車で珈琲豆を配達。講演、テレビ、ラジオ等出演多々

NPO 法人笑進笑明 (しょうしんしょうめい)



2011 年 3 月より NPO 法人として活動、前身を「笑進笑明プロジェクト」と言い
「明るく笑って進もう！」というメッセージ。エンタテインメントを中心とする芸術表現の「場」を通じて、障害者と健常者を繋いでいくという、本当の意味でのボーダレス化を目的としています 中野区を中心に各イベント等に出演。

主催 一般社団法人 杉っ子倶楽部

協力 (福) 浴風会、(特非) 笑進笑明 (株) のがも トータルプラン、チーム杉っ子

*会場までの地図及び参加申込書、裏面参照

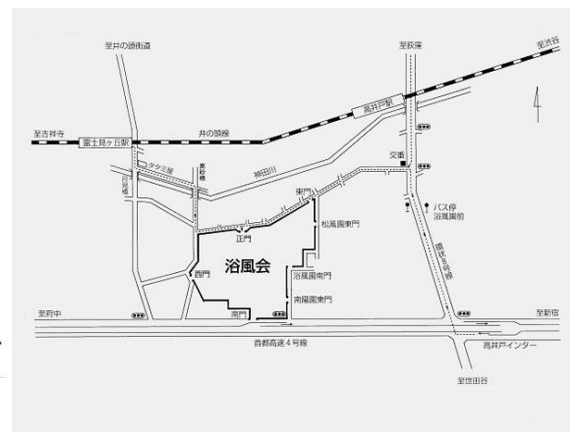
2014 年 10 月 1 日より 杉っ子倶楽部ホームページがオープンします♪

杉っ子倶楽部

検索

URL : <http://www.sugikko-club.or.jp/>

セミナーの最新情報などお届けする予定です！是非ご覧ください。



会場地図

○交通アクセス

京王井の頭線 富士見ヶ丘駅または高井戸駅より徒歩 8 分

JR 中央線 荻窪駅より関東バス[高井戸駅]下車徒歩 10 分

参加申込書

必要事項(住所・氏名・電話番号・参加人数)をご記入の上、FAX または御電話にてお申し込みください。

参加者氏名/フリガナ(代表者)

参加人数

人

住所(代表者)

電話番号(代表者)

FAX

メールアドレス

今後、三ヶ月に 1 回ほどの定期的なセミナーを予定しています。*次回 2015 年 3 月を予定しております。セミナー等のご案内を送らせていただいてもよろしいでしょうか?(はい ・ いいえ)

*定員になり次第受付を締め切らせていただきます。(先着順)

*申し込み時にお知らせいただいた個人情報は、杉っ子倶楽部のご案内のみに使用させていただきます。

連絡先: 杉っ子倶楽部

電話番号 03-5307-8800

FAX03-5307-8801