

第一回 四季の会

「元気で長生き！いきいき体操！」

主催：一般社団法人 杉っ子倶楽部

後援：社会福祉法人 杉並区社会福祉協議会

協力：株式会社のがもトータルプランサポート

日付：平成27年4月18日（土）時間：13:00～15:00

会場：セシオン杉並 第6・7会議室 参加定員：50名（先着順）

参加費：200円（資料・珈琲代）

プログラム

13:10～13:50 テーマ「長生きの秘訣・教えて安藤さん！」

講師 安藤久蔵（104歳 杉並区・珈琲豆販売店店主）

質疑応答形式 40分

休憩 10分

14:00～14:45 テーマ「いきいき体操でリフレッシュ！」

講師 鈴木 吉信（杉並区・健康運動指導士）

講演・健康体操 45分

講師紹介



安藤久蔵さん「明治44年2月11日生 104歳」「珈琲豆販売店店主」

杉並区の宝！日本でただ一人、104歳で現役経営者！！

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。



鈴木 吉信さん「昭和38年4月22日生」「健康運動指導士」

フリーの健康運動指導士として活躍中。

現在は主に杉並区を中心に高齢者向けに『転倒予防』や『介護予防』などの体操の指導を行っている。

事務局：一般社団法人杉っ子倶楽部（四季の会係）

杉並区阿佐谷南1-25-23 03-5307-8800

または <http://www.sugikko-club.or.jp/>

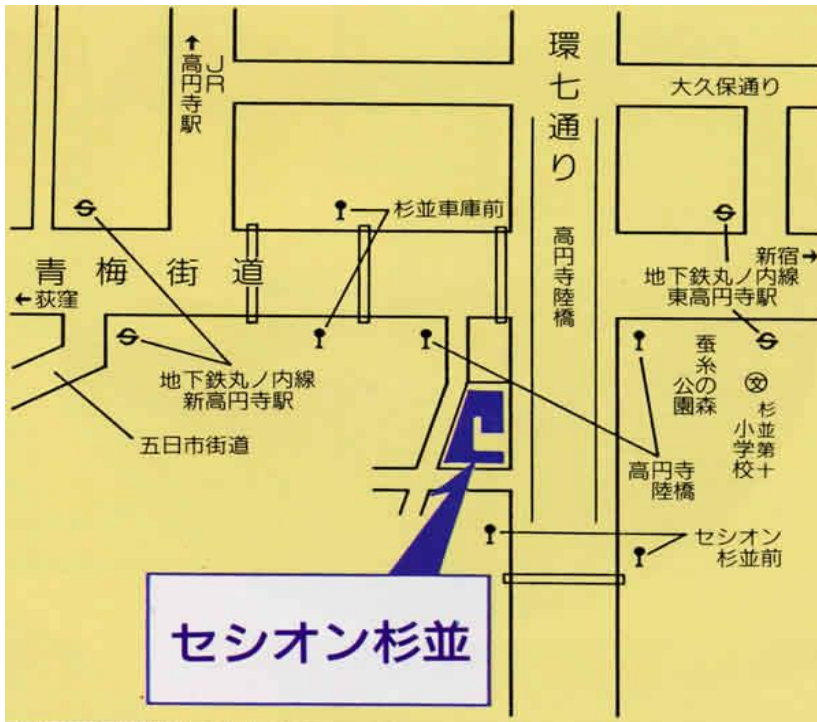
ホームページ:

杉っ子倶楽部

検索

『毎週更新の華金ブログ・次回セミナー案内などの最新情報をお届けしています！是非ご覧ください♪』

会場地図



○交通アクセス

東京メトロ丸ノ内線東高円寺駅下車徒歩
5分または新高円寺駅下車徒歩7分

都営/京王バス（渋谷駅—阿佐ヶ谷駅）

「セシオン杉並前」下車または「高円寺陸橋」
下車徒歩<2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7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