

体の健康 + 脳の若返り！ 認知症・物忘れ予防の健康サークル

簡単、手軽、お財布に優しく、
脳も体も若返る健康教室

けんしん会



【このようなお悩み、
ありませんか？】

- ・最近、人の名前が思いせない
- ・物忘れが増えた
- ・手足を動かしながら、
楽しく脳を活性化したい
- ・1人だと長く続かない
- ・難しい、キツイ動作は嫌だ
- ・簡単で手軽にできるものを
探している



一人ではなく、仲間と一緒に
生活習慣を改めませんか？

「けんしん会」は、無理な運動や難しいポーズ
は一切ありません。実際に高血圧や数値を改
善させたい数値を改善させた講師とともに、
仲間と楽しく「**気功と正しい呼吸**」、そして
「**脳トレ体操**」で健康な身体と場所です。また障害を
をお持ちの方でもこなせるカリキュラムが多いです。

初開講・
特別企画

【初開講記念・特別企画】



「まずは一度、体験してみてください！」

無料体験にお申し込みの方【先着4名様限定】

QUOカード500円分プレゼント！

☎ 090-7726-8974

PM1:00～6:00 月～土曜日受付

活動場所：本部事務局（下岡本町）、地域公民館などにて活動中！お電話で詳細を



心と体を整える健康習慣 けんしん会の特徴



① 誰にでもすぐできる、
覚えられる動作



② 太極拳をミックスした
動きもあります



③ 信号待ち、レジ待ちの隙間時間でも実践できる。
場所と時間を選びません。



空手全国チャンピオンから、第二の人生へ——

塾開業。運動不足とストレスで…
暴飲暴食。



東京の師のもと
気功・呼吸法を実践



■指導者 伊達 雅浩

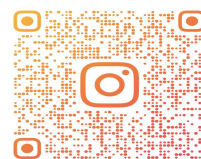
- ・一人ひとりに合わせた丁寧な個別指導
- ・目標を持てるように月ごとにミニ検定があるので上達を実感できます
- ・ご夫婦一緒に参加をしても月3000円

ご案内

月会費 3000円
入会金 不要
用具代 不要

🕒 水曜日 13:30~14:20
金曜日 13:30~14:20
(月4回)

ご家族3人まで月3000円で通えます
入会後のサブリ販売、用具の販売は一切ありません。



@KENSINJYUKU

けんしん会本部事務局

無料体験受付中

チラシを見たとお伝え頂くとスムーズです。
当日は普段着でお越しください

090-7726-8974

PM1:00~6:00 月~土曜日受付

宇都宮市下岡本町2417-4 賢伸塾さんの教室です

