

脳と体幹を強くする！ 物忘れ予防、曲がらない腰を目指しませんか？



【このようなお悩み、ありませんか？】

- 最近、人の名前が思い出せない
- 車の運転に自信がなくなってきた
- 手足を動かしながら楽しく脳を活性化したい
- 整体に行っても2日後には元に戻る
- 腰が曲がらないようにしたい
- ジムが1年続かなかった

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。自身も**高血圧**や**健康数値**を改善させた講師とともに、仲間と楽しく「**脳トレ体操**（イメージ・呼吸）」を実践できる場所です。障害をお持ちの方や、運動が苦手な方でも無理なくこなせるカリキュラムをご用意しています。

Kenshin-kai
けんしん会

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



GRENSINJYUNU

「心と身体を整える 独自の脳トレメソッド」

脳トレメソッド① 「詩心養生(ししんようじょう)」

俳句、短歌に
親しみながら教養もアップ



脳トレメソッド② 「記憶巡礼(きおくじゅんれい)」

旅行が楽しくなる！
各地のお土産などを暗記



脳トレメソッド③ 「気動想起(きどうそうき)」

軽く動きながら
脳トレ



「心と身体を整える」

最後の10分は軽い気功で
自律神経、姿勢を整えます。



『指導者紹介』

1. 個別指導講師25年、どんなお子さんにも個別に対応してきました
2. 自らも学び続けるため資格を毎年取得し合計20を超えました。
3. 空手歴15年(全国大会優勝) 気功歴10年

■指導者 伊達 雅浩

空手を辞めて10年、高血圧、肩こり、肥満に悩むようになりました。健康のため東京の気功教室に10年通いました。半年で血圧の下が20下がり、肩こり、肥満が解消しました。近くにそういった教室がないため地元の方と楽しくできるサークルをつくりました。

教室見学、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

出張指導承ります 1回5000円(交通費込み)、残り2名

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

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2人まで月3000円で通えます
入会後のサプリ販売、用具の販売は一切ありません。

けんしん会本部事務局

