

# ブルーマリンスポーツクラブ 佐久店で 健幸華齡大学 開校



民間フィットネスクラブで全国初の導入

## 健幸華齡とは

**健** 5つの快(快眠・快浴・快食・快汗・快便)を心得て、心と体が健康であること

**幸** 心と体と対話(ボディートーク)し、豊かに平穏であること

**華** 積極的に外出し、仲間との交流を愉しむこと

**齡** 病気や老いを受容しつつ、スマートに「賢く」齡(よわい)を重ねること



田中喜代次教育学博士

## 健幸華齡大学の4つの柱(指導)

- ① スマートエクササイズ よりよく動く **運動指導**
- ② スマートダイエット よりよく食べる **栄養指導**
- ③ スマート脳トレ よりよく鍛える **脳の活性化指導**
- ④ スマート服薬 よりよく付き合う **服薬学習**

運動だけでなく全ての健康を包括的に指導、支援します。講義あり、運動あり、脳トレあり、ポッチャレクリエーションありと盛り沢山でとてもためになる健康プログラム大学です。

## 第1期生受付開始

### 4月12日(火)～ 定員20名

### ブルーマリン佐久店にて TEL.0267-63-2424

期間 6月～11月(6か月12回/月2回通学となります)  
期間中休学・途中中退は基本的にはごできません。

参加費 健幸華齡大学 12回参加…1か月5,500円

運動不足解消・認知症予防・仲間づくりなど様々な効果があります。お友達と一緒にご参加も可能です。ご自分の身体はご自分の力で…健幸になりましょう。

## 健幸華齡大学誕生の背景

健幸華齡大学は(株)THF代表 田中喜代次(筑波大学名誉教授)による造語で、健やかに、幸せに、華やかに歳(よわい)を重ねるという意味が込められています。

(株)THFでは、研究成果を活用した事業を通して、単に健康であること(病気にならないこと)、長生きすることだけでなく、心身ともに健やかで充実した身構えで、心豊かに歳を重ねていくことができる地域社会の構築を具体的に提案していきます。



# ブルーマリンスポーツクラブ

## 小諸 TEL.0267-23-3535

小諸市御影新田2705-1

|      |       |             |
|------|-------|-------------|
| 営業時間 | 火～金曜日 | 10:00～23:00 |
|      | 土曜日   | 10:00～22:00 |
|      | 日曜・祝日 | 10:00～18:00 |
|      | 月曜定休  |             |



## 佐久 TEL.0267-63-2424

佐久市鍛冶屋465

|      |       |             |
|------|-------|-------------|
| 営業時間 | 火～金曜日 | 10:00～22:00 |
|      | 土曜日   | 10:00～22:00 |
|      | 日曜・祝日 | 10:00～18:00 |
|      | 月曜定休  |             |

