

# 西鉄 暮らしの セミナー

3月のセミナー

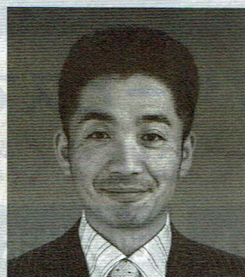
## 春から始める! 騙されないダイエット塾

- リバウンドの心理学でわかったこと  
～43kgの事例に学ぶダイエットのウソ?～
- 天皇后両陛下が実践するスロージョギング®とは?
- 花粉症でもお部屋で「貯筋」スクワット!

写真はイメージです。

### セミナー講師

ウェルネスサポート 代表  
佐藤 昌久氏



- 健康運動指導士 ■スロージョギング®インストラクター
- 心理カウンセラー ■笑いヨガティーチャー

1967年生まれ

平成4年 福岡大学大学院体育学研究科体育学専攻修士課程修了

平成23年 ウェルネスサポート設立

転倒・介護予防体操、ダイエット、脳体操、笑いヨガなどの数々の教室、  
セミナー、講演、パーソナル指導にあたる。

### 開催日

3/27  
SUN

時間

午前10:30～1時間程度

会場

あすみパビリオン  
〒838-0109 小郡市あすみ1丁目2番地  
西鉄三国が丘駅西口 すぐ

参加費  
無料

予約制  
先着  
15名様

### セミナー受講予約受付



— 「にしてつ沿線サポート」事務局 —

TEL 0120-171-667

FAX 092-845-8758

営業時間 10:00～17:00 (火・水曜定休)

お申し込みは、電話またはFAXにて承ります。

FAXでお申込みの方は下記項目をご記入いただき、  
上記FAX番号まで送信してください。

お名前:

ご住所:

電話番号:

参加人数:

※参加人数に限りがありますので、お早めにお申込みください。



# 西鉄暮らしのセミナー



高齢者でも安全で効果的な運動  
「スロージョギング®」も体験できる!



## 正月太りに効く! 正しいダイエット術

セミナープログラム(予定)

- 驚きのマイナス43kg達成者の事例紹介
- こま切れ時間でOK!  
スロージョギング®のダイエット法
- なぜ「完璧主義」だと痩せにくいのか?
- ココロに響く間食の「ショホーセン」!?



セミナー講師

パーソナルトレーナー・フィットネスカウンセラー

佐藤 昌久 氏

- 健康運動指導士、■スロージョギング®インストラクター、  
■心理カウンセラー、■笑いヨガティーチャー

1967年生まれ

平成4年 福岡大学大学院体育学研究科体育学専攻修士課程修了  
平成23年 ウェルネスサポート設立 転倒・介護予防体操、ダイエット、  
脳体操、笑いヨガなどの数々の教室、セミナー、  
講演、パーソナル指導にあたる。

参加可能人数に限りがあります。興味のある方はお早めにお申し込みください。



平成27年

1/18 日

午前10:30から1時間程度

■セミナー会場

にしつ住まいのギャラリー大野城店

〒816-0943 大野城市白木原1丁目17-15

JR大野城駅東口スグ

平成27年

1/25 日

午前10:30から1時間程度

■セミナー会場

アフレル三国が丘ビル 2F

〒838-0103 小都市三国が丘1丁目50 アフレル三国が丘ビル 2F

西鉄三国が丘駅東口スグ

## セミナー受講予約受付(予約制、先着20名様)

主催 「にしつ沿線サポート」事務局

0120-0120-171-667

営業時間10:00~17:00(火・水曜定休)



# 西鉄暮らしのセミナー

高齢者でも安全で効果的な運動  
「スロートレーニング」実践セミナー

## 足腰元気！ 筋肉貯蓄体操

セミナープログラム(予定)

- 介護に至る原因
- 医師がすすめる予防策は運動
- 楽しみながら  
簡単スロートレーニング



セミナー講師

パーソナルトレーナー・フィットネスクンセラー

佐藤 昌久氏

- 健康運動指導士 ■心理カウンセラー
- 笑いヨガティーチャー
- スロージョギングインストラクター

1967年生まれ

平成4年 福岡大学大学院体育学研究科体育学専攻修士課程修了  
平成23年 ウェルネスサポート設立 転倒・介護予防体操、ダイエット、  
脳体操、笑いヨガなどの数々の教室、セミナー、  
講演、パーソナル指導にあたる。

先着20名様限定 少人数で、和やかな雰囲気で開催しております。どうぞお気軽にご参加ください。



9/20(土)

午後1時00分開講(1時間程度)

■セミナー会場

にしてつ住まいのギャラリー大野城店

〒816-0943 大野城市白木原1丁目17-15

JR大野城駅東口スグ

9/21(日)

午後1時00分開講(1時間程度)

■セミナー会場

アフレル三国が丘ビル 2F

〒638-0103 小郡市三国が丘1丁目50 アフレル三国が丘ビル 2F

西鉄三国が丘駅東口スグ

## セミナー受講 予約受付中!

セミナーのご予約は 住宅事業本部営業企画部

主催 「にしてつ沿線サポート」事務局

0120-171-667

営業時間10:00~17:00(水曜定休)



# 西鉄暮らしのセミナー

話題の!  
脳体操・笑いヨガ  
実践セミナー

## 五感を刺激!

## 脳体操・笑いで元気になれる!



### セミナー講師

パーソナルトレーナー・フィットネスカウンセラー

**佐藤 昌久 氏**

■健康運動指導士 ■心理カウンセラー  
■笑いヨガティーチャー ■スロージョギングインストラクター

1967年生まれ

平成 4年 福岡大学大学院体育学研究科体育学専攻修士課程修了  
平成23年 ウェルネスサポート設立 転倒・介護予防体操、ダイエット、  
脳体操、笑いヨガなどの数々の教室、セミナー、  
講演、パーソナル指導にあたる。

### セミナープログラム(予定)

- 脳とカラダの老化防止 脳体操
- 笑いの体操・ヨガの呼吸法 笑いヨガ

少人数で、和やかな雰囲気で開催しております。  
どうぞお気軽にご参加ください。

予約制

参加費  
無料!

## 5/24 土

午前10時30分開講(1時間程度)

■セミナー会場

にししてつ住まいのギャラリー大野城店

〒816-0943 大野城市白木原1丁目17-15

JR大野城駅東口スグ

## 5/25 日

午前10時30分開講(1時間程度)

■セミナー会場

アフレル三国が丘ビル 2F

〒838-0103 小郡市三国が丘1丁目50 アフレル三国が丘ビル 2F

西鉄三国が丘駅東口スグ

# セミナー受講 予約受付中!

セミナーのご予約は 住宅事業本部営業企画部

主催 「にししてつ沿線サポート」事務局

0120-171-667