

『爆笑また爆笑 健康講演』 (かんたんヨーガ体操つき)

35年間、全国各地で1500回以上練習（健康講演活動）を積んできました。
誰にでもできるヨーガ体操も行いながらの講演です。

「身体も動かさないので、飽きずにたのしく話を聞ける！」とありがたいことに
とても好評です。何回聞いても面白くためになります。

超高齢社会の日本の健康寿命を延ばすためにきっとお役に立てるものと思います。ぜひ各種団体の
総会など、機会がありましたらよろしく願いいたします。（謝礼は要相談）

『講師プロフィール』

松村 諭 （まつむら さとる）

1950年岩手県生まれ。東京農大卒。
高校・大学・社会人と卓球選手として
全日本、国体などに出場。腰を痛めたが、
ヨーガに出会い克服。
ヨーガ指導歴・講演歴は35年。年間50回、
トータル1500回。



『主な講演テーマ』

- | | |
|---------------|------------------|
| 1 健康は1日にしてならず | 6 イチローの若さの秘訣 |
| 2 適度の運動は万能薬 | 7 ジョコビッチとヨガ |
| 3 10歳若返る健康法 | 8 寝たきりになる人、ならない人 |
| 4 平均寿命より健康寿命 | 9 認知症予防対策 |
| 5 長寿病弱国から健康国へ | 10 中曽根康弘氏98歳の健康力 |



『現在までの主な岩手県内講座歴』

岩手県教育委員会、金ヶ崎教育委員会、岩手県友会、
岩手県医療局、北日本銀行、杜陵老人センター、
大慈寺老人センター、盛岡市立津志田老人センター
盛岡市教育委員会、城南介護支援センター、
岩手県総合建設業組合、岩手県中小企業団体中央会など 他多数



(講演会の様子)

株マツムラ健康館 代表取締役 松村 諭

〒020-0122 岩手県盛岡市みたけ3-18-27

TEL 019 (658) 8554 携帯 090 (1499) 9523

FAX 019 (643) 6756