

令和6年10月2日

報道機関各位

## 伊勢崎市誕生20周年記念事業 介護予防普及啓発講演会の開催について

長寿社会部地域包括支援センター

介護予防普及啓発事業として、一般市民を対象に、元気なうちから介護予防に取り組むことの大切さを普及・啓発し、介護予防への関心と理解を深めてもらうことを目的とした講演会を実施します。

- 1 日 時** 令和6年11月17日（日）午後1時30分～午後2時30分
- 2 場 所** 人材派遣ワイズコーポレーション境総合文化センター 大ホール  
伊勢崎市境木島818番地（0270-76-2222）
- 3 講 師** 築瀬 寛氏（大人のための体操のおにいさん）
- 4 テーマ** 「笑顔をつくる健康体操  
～介護予防に必要な5つのキーワード～」
- 5 対象者** 伊勢崎市内に在住、在勤または在学の人
- 6 定 員** 500人（先着順）
- 7 入 場 料** 無料  
入場には整理券が必要です。整理券は10月8日（火）から市役所地域包括支援センター、各支所市民サービス課で配布します。（1人2枚まで）

問い合わせ先 地域包括支援センター 茂木 TEL0270-27-2745／内線 2181

# 笑顔をつくる健康体操

～介護予防に必要な5つのキーワード～

講師 大人のための体操のおにいさん 座ったままできる体操を指導

## 築瀬 寛

やなせ ひろし

介護のGO 予防の  
BOUでGOBOU

ごぼう先生こと、築瀬 寛さんは  
超高齢化社会の救世主として  
健康体操の普及や介護の世界が  
明るくなるアイデアをどんどん発信!

主催 伊勢崎市

日時 2024年

# 11.17 日

開演 13:30～14:30 (開場 12:30)

会場

人材派遣ワイズコーポレーション  
境総合文化センター(大ホール)

伊勢崎市境木島818 TEL 0270-76-2222

整理券配付について

- 会場定員：500名  
※但し、お一人様2枚まで(先着・定員になり次第終了)
- 配付開始：2024年10月8日(火)9:30から
- 配付場所：市役所 地域包括支援センター(7番窓口)、  
各支所市民サービス課  
※直接、各配付場所へお越しください。
- 対象者：市内在住または在勤・在学の人に限りです。

お問合せ先

伊勢崎市地域包括支援センター TEL 0270-27-2745 (受付時間 平日 8:30～17:15)

定員 500名

## 入場 無料

事前配付

ご入場には整理券が必要です

**GOBOU先生プロフィール** 1985年生まれ。愛知県岡崎市出身。日本福祉大学卒業。大手鍼灸接骨院の勤務を経て、2014年に株式会社GOBOUを創業。喫茶店のようなデイサービス「リハビリカフェ倶楽部」を岡崎市に開設。その一方で、全国各地の介護施設を中心に「大人のための体操のお兄さん」ごぼう先生として健康体操の普及に努める。これまで全国600ヶ所、シニアを中心とした5万人以上と一緒に座ったままできる健康体操を行う。