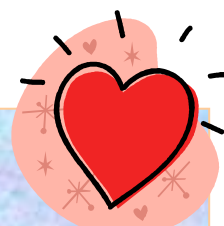


その日の疲れはその日のうちに解消!



～一日の始めは健康管理から～



キャスター、イベント司会、記者発表進行、各界著名人とのトークショーや各種スポーツ実況、グルメ、レジャー番組のレポーター、執筆活動など多方面で活躍。年間50～60回行っている講演では、簡単楽しいストレッチ講座やこれからの健康管理など実技を交えた分かりやすい健康指導が好評を得ています。今回の講演でも、聞くだけ、見るだけでなく、動いて納得していただける内容。

疲れの解消方法、カラダのバランス、ストレス対策、リラックス、ダイエットなど盛りだくさん。

自分の体を知り、戸籍上の年齢ではなく、筋肉年齢の若返りの秘訣を伝授します。

講師プロフィール

フリーアナウンサー
健康管理士

こくほ はるよ
小久保 晴代 先生

1. プロフィール

名古屋生まれ、大阪育ち

テレビ、ラジオ、各種イベントの司会、マリンスポーツの実況などで活躍する傍ら、健康づくりの講師として各地で講演活動を行っている。

特に、高齢化社会が進む時代、高齢者の生きがい、健康管理について実技指導を兼ねた講演は大好評を得ている。

2. 主な経歴

イベント司会(オークション、トークショー、天神祭り他)

ジェットスポーツレース、パワーボードレース、2輪・4輪レース実況

プロ野球・ゴルフリポーター、グルメ番組リポーター他

3. 主な出演番組

テレビ東京 『ゴルフの旋風』

サンテレビ 『福間・田尾のゴルフパラダイス』

パーフェクTV『フィッシングバトル』『マリスワールド』



日時:平成24年 3月16日(金) 14:00～15:30

会場:白井市文化会館 2階中ホール

入場料:無 料(一般の方も入場できます)

問合せ:TEL047-492-0721 FAX047-491-9884

主催:白井市商工会女性部 後援:白井市商工会