



地域福祉・介護予防講演会

動いて笑って、書く!? 筋肉と脳を活性化する「しゃかりき体操」

～【介護予防 × 書道】新たな健康習慣のカタチ～

しゃかりき体操

講師： あん摩マッサージ指圧師
介護福祉士
介護予防運動指導員
シナプソロジーインストラクター

き く ち せ い じ
菊池 誠司 氏

◆ プロフィール ◆



京都・長岡京市出身。デイサービスにてリハビリトレーナー／機能訓練指導員として高齢者・障がい者 福祉に従事し、現場経験をもとに書道と介護予防運動を融合した独自の健康プログラムを展開する書道アーティスト。「動く・書く・笑う」をテーマに、高齢者が楽しく続けられる新しい介護予防の形を提案している。書道パフォーマンス講演では、身体を動かす運動に書字訓練・シナプソロジーを組み合わせることで、身体機能の維持向上だけでなく、脳の活性化やコミュニケーションの促進にもつながると好評を得ている。

地域イベントや自治体、介護施設など幅広い現場でパフォーマンス講演・実践指導を行い”楽しみながら元気あふれる時間”を届けている。



「しゃかりき体操」に参加していただくことで、

自然と笑顔が生まれ、気づけば身体が動きだすことでしょう！

後半の「書道パフォーマンス」にもどうぞご期待ください！！



日 時 ： 令和8年11月17日（火）
午後1時30分～3時15分（開場午後1時～）

会 場 ： 北茨城市民ふれあいセンター
（北茨城市磯原町本町2丁目5-15）

【申込先】 ： 元気ステーション TEL：44-7111（11月10日まで）

主 催 北茨城市（高齢福祉課）・北茨城市社会福祉協議会