

ウェルネスシティこうし  
presents

入場無料

# 市民公開講座

演題

『健康寿命95』を実現する!

～脳筋連関が人生を変える『サコメソッド』を学ぶ～

測定ができます!

✓握力 ✓運動機能分析装置  
✓体組成 (下肢の筋力とバランス能力)

10/1(木) 実演あり  
10:30～12:00 (開場 9:30)

会場 ヴィーブル 文化会館

参加方法 事前申込(定員600人・先着順)

※定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

申込フォームまたは電話から  
お申し込みください。

申込期限 9月14日(月)まで



講師

酒向 正春先生

ねりま健育会病院 院長  
ライフサポートねりま 管理者

脳卒中リハビリのエキスパート。1987年、慶応大学卒業、脳神経外科医となる。  
2000年、デンマーク国立オース大学助教授。2004年、初任リハビリテーション病院脳卒中診療科長。2012年、世田谷記念病院を副院長及び回復期リハビリテーションセンター長として新設。できるだけ早い段階でリハビリする「仮めのリハビリ」を推進し、脳科学的診断に基づき確実な成果を上げる。2017年、大塚学園総合病院開設、回復期リハビリテーションセンター「ねりま健育会病院」院長、および介護老人保健施設「ライフサポートねりま」管理者を務める。長崎茂雄氏の社会復帰に大きく貢献、NHK「プロフェッショナル仕事の流儀」第200回でもその活躍が特集された。2025年4月発行の「脳内革命95」はAMAZON売れ筋ランキング1位、ベストセラ―認定を受けている。

新刊



2026年7月

「健康寿命95」が発売

後援：合志市 協力：甲斐整骨院、明治安田

お問い合わせ／ウェルネスシティこうし ☎096-248-1028

好きな時間に好きな場所を歩こう

## バーチャル ウォーキング大会

VIRTUAL WALKING  
in  
合志市

2026.10/1 THU ~ 12/25 FRI 2026

参加者  
募集中



うえるこ

参加には、  
合志市健康応援アプリ  
「うえるこ」のダウンロード  
が必要です。



参加自由

運動機能分析装置「ZaRitz」を  
用いた計測会を実施します!

大会詳細は  
ホームページを  
チェック!



目標

個人:1日8,000歩以上  
団体:1日24,000歩以上  
期間中に30日以上達成

景品



主催

ウェルネスシティこうし

竹迫2140 合志市役所 2階 秘書政策課内

☎096-248-1028

✉info@wellness-koshi.jp

協賛

合志市、東京エレクトロン九州株式会社、合志技研工業株式会社、ダイドードリンコ株式会社、ゼビオ株式会社、大塚製薬株式会社、JA菊池西合志中央支所、熊本酪農協同組合、うさぎ農園、フィットネス&コミュニティコレカラダ、甲斐整骨院、株式会社コスギ不動産ホールディングス

正会員  
募集中

ウェルネスシティこうしは、以下の10社を正会員とする団体です。

【正会員】熊本県合志市、公立菊池養生園診療所、Kuru-Lab株式会社、一般社団法人クラッシュこうし、株式会社藤本物産、株式会社セイブクリーン、セイブ精工土木株式会社、株式会社くまもと健康支援研究所、合志市商工会、株式会社サンコーライフサポート

### ●申し込み

【申込期間】8月24日(月)～9月25日(金)

【参加対象】18歳以上の方

【申込方法】

①オンライン(「うえるこ」アプリダウンロード者のみ)

②窓口 ※スマートフォンをご持参ください。

・フィットネス&コミュニティ「コレカラダ」

御代志1661-1 ルーロ合志3階

午前10時～午後4時(火曜日休業)

・合志市役所 2階 秘書政策課

※申し込みと参加料支払いをもって受付完了とします。

【参加定員】先着600人(個人・団体あわせて)

【参加費】有り ※窓口渡し

### ●活動量計の貸出

先着100人限定で、ウェアラブル端末「Fitbit」の

貸出を行います(無料)。

希望される方は、フィットネス&コミュニティ

「コレカラダ」へお越しください。

### ●参加料支払い

【参加料】個人1,000円/団体3,000円(3人1組)

【支払い】

①口座振込

アプリから申込後、申込名と同一義でお振込み

ください。

※振込手数料はご負担ください。

②窓口払い

・フィットネス&コミュニティ「コレカラダ」

・合志市役所 2階 秘書政策課

### ●抽選会

大会終了後に抽選会を実施します。

目標達成者には豪華賞品GETのチャンス!!

昨年は…

「Amazonギフト券」「テーブルグリル」「お食事券」

など、参加者の約4割に賞品が当たりました!

発行/合志市 編集/企画課  
〒861-1195 熊本県合志市竹迫2140  
☎096-248-1813 ☎096-248-1196  
メール/kikaku@city.koshi.lg.jp

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

