

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『サコーメソッド』を学ぶ～

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



「医療」と「介護」は、今後ますます重要性が増すことが予想されます。市民の皆さんがいつまでも、生き生きと自分らしく過ごすためには、ご自身の基礎体力を向上させ、認知症や脳卒中を予防する力を身につけることが必要です。

今回、酒向 正春先生をお招きし、筋肉、骨、脳、食事と広い視点での健康増進について学ぶ機会を設けました。

多くの方にお越しいただき、「サコーメソッド」を身につけていただきたいと思います。是非ご参加ください。

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

講師

さこう

まさはる

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

Profile

脳卒中リハビリのエキスパート。

1987年、愛媛大学卒業、脳神経外科医となる。

2000年、デンマーク国立オーフス大学助教授。2004

年、初台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「攻めのリハビリ」を推奨し、脳科学的診断に基づき確実な成果を上げる。

2017年、大泉学園複合施設開設、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、および介護老人保険施設「ライフサポートねりま」管理者を務める。

長嶋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「筋肉革命95」はAMAZON売れ筋ランキング1位。ベストセラー認定を受けている。

新刊

健康寿命
95
脳・骨・筋肉が
20歳若くなる!

2026年7月

『健康寿命95』
が発売

測定ができます!

✓ 握力

✓ 体組成

✓ 運動機能分析装置

(下肢の筋力とバランス能力)

エコノミークラス症候群の予防にも効果あり

