

けん こう か れい

# 健幸華齡フォーラム2016



～心も体もすこやかに年齢を重ねて  
自分らしく満足のいく人生を  
送るためのヒントを探ろう～

## 8月20日(土)

13時～15時30分

(12時30分～ 開場)

会場: つくばカピオ(ホール)

※地図は裏面をご覧ください



主催・  
問合せ

株式会社THF

TEL: 029-875-6673

Email: support@thfweb.jp

HP: <http://thfweb.jp/>



●健康と未病を考える～従病の精神で健幸華齡・元気長寿～  
(筑波大学 体育系 教授 田中 喜代次氏)

●気持ちよくからだを動かそう！  
・チェアヨーガ (水野谷 香氏)  
・脳トレ体操 (株式会社THF 大月 直美氏)

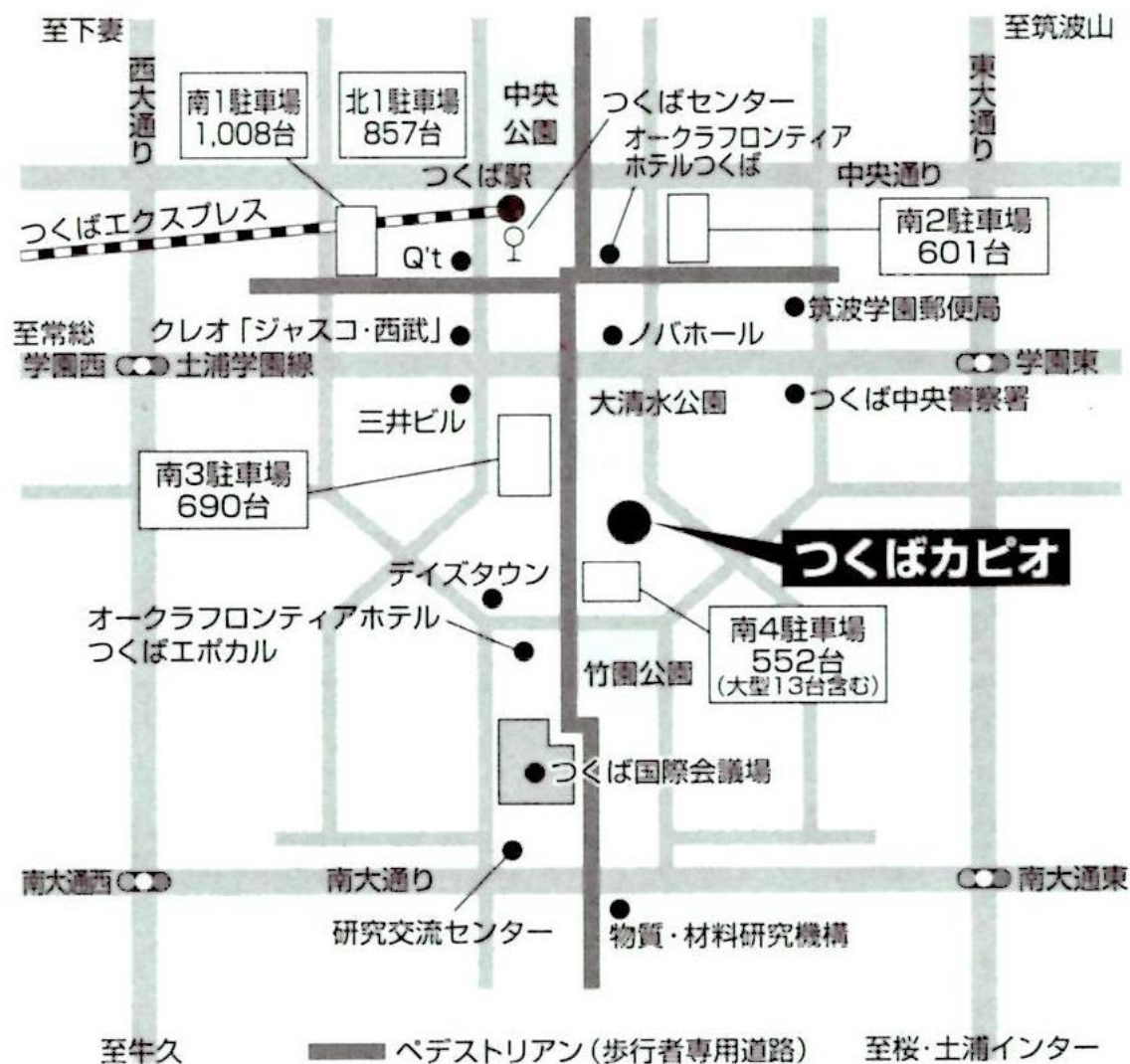
●つくば健幸華齡大学の取り組みのご紹介

入場無料  
申込不要

# 会場へのアクセス

会場：つくばカピオ（ホール）

住所：茨城県つくば市竹園1-10-1



## ●電車の場合

TXつくばエクスプレス「つくば駅」下車  
A3出口より徒歩10分

## ●車（常磐自動車道）の場合

- ① 桜土浦ICより約15分桜土浦ICより桜・学園都市方面へ
- ② 2つ目の歩道橋のある交差点（大角豆（ささぎ））を右折して東大通りを北へ約3km
- ③ 途中片側2車線から3車線になってから3つ目の交差点（学園東）を左折
- ④ 2つ目の交差点（大清水公園前）を左折し、右手奥に見えるのがつくばカピオです。

## ●駐車場について

お近くの有料駐車場をご利用下さい（1時間あたり220円）