

令和7年度地域活動促進研修

まずは姿勢から★健康UP研修

〈セミナー&レッスン〉

心とからだ、後回しになっていませんか？

正しい姿勢は、ひとの心とからだを整える第一歩。正しい姿勢のエクササイズやメンタルヘルスなどを学び、一緒に健康UPを目指しましょう。

「ジョイマンのジョイササイズ」をプロデュースした小山圭介先生（ダイエットトレーナー）から教わります。

【日 時】 令和7年10月30日（木）

13：30～15：30（13：00受付開始）

【会 場】 川崎市総合福祉センター（エポックなかはら）

【受講料】 無料

【定 員】 30名（定員を超えた場合は抽選）動きやすい服装

【対 象】 川崎市内在住・在勤・在学の方

【申込方法】 こちらのフォームより

お申し込みください



【申込締切】 10月6日(月)10：00



【講 師】

こやま けいすけ

小山 圭介 氏
(ダイエットトレーナー)



【お問い合わせ】

川崎市社会福祉協議会 川崎市福祉人材バンク

【TEL】 044-739-8726 【FAX】 044-739-8740

【HP】 <https://kawasaki-jinzaibank.jp>

【MAIL】 jinzai-kensyu@csk-kawasaki.or.jp



【講師】

こやま けいすけ

小山 圭介 氏

ダイエットトレーナー
メンタルコーチ



(講師プロフィール)

20年で2万人の女性のダイエットをサポート。
その他、小学校での姿勢改善や食育等の健康授業、
病院でのドクター&看護師向けエクササイズレス
スン、ダイエット商品開発など幅広く活動中。

書籍執筆&監修、TBS「レッツ美バディ」監修&出
演等テレビ・雑誌・WEB等メディアでの活動多数。

芸人とのコラボも精力的に行い、小島よしおさん
のエクササイズYouTubeチャンネル「小島よしお
のエクササイズうえい」監修、ジョイマンのジョイサ
サイズをプロデュース。

現在は浅草にパーソナルスタジオを構え、ダイエ
ット&健康支援をしている。

女性向けオンラインダイエットサービス「Miniet
(ミンエット)」主宰。4ヶ月で8~10キロのダイエ
ットサポートを実施中。

【会場】

〒211-0053

川崎市中原区上小田中6-22-5

川崎市総合福祉センター

(エポックなかはら)

JR南武線 武蔵中原駅 徒歩1分



昨年の研修の様子です



【申込について】

申込時に、受付完了のメールが届いているか必ず確認して
ください。

※メールが届かない場合、受付ができていない可能性が
ありますので ご注意ください。

上記からのお申し込みが難しい場合はご連絡ください。

TEL:044-739-8726

(受付時間:平日8:30~17:00)

☆人材バンクのInstagramです☆
ご登録をおねがいします♪



※締切後、抽選結果をメールにて通知いたします。