

参加
無料

マダム路子講演 × 和太鼓体験 魅力的に生きる秘訣

84歳の魅力研究家・芸人品川祐さんの母であるマダム路子さんの「生涯現役を目指し魅力的に活きましよう！」をテーマにした講演と、和太鼓フィットネス体験で、心も身体も元気になりませんか？
佐渡の医療・介護・福祉の現状もお伝えします！

11月17日(日)13時～15時

※開場12時30分

場所 たたこう館

・和太鼓フィットネス「エクサドン」

エクサドンとは、「エクササイズ（運動）」＋「佐渡」＋「ドン（太鼓の音）」を合わせた造語からなり、太鼓と芸能を愉しむ心と身体活動を中心とした健康増進、介護予防フィットネスプログラムです。

・カフェ利用付き

大自然を一望できるカフェで、シュークリームとドリンクを無料でプレゼント。

・健幸ぽいんとプレゼント

参加者の方に佐渡市「健幸ぽいんと」をプレゼント！

◆健幸ぽいんと <https://www.city.sado.niigata.jp/soshiki/2010/58765.html>



主催：一般社団法人 佐渡地域医療・介護・福祉提供体制協議会 共催：佐渡市
協力：汐彩クリニック、公益財団法人 鼓童文化財団

マダム路子さんのご紹介

1940年生まれ。お笑い芸人品川祐さんの母。
魅力研究家・美容家・作家・講演家。
マダム路子の魅力研究所・名誉会長。



22歳品川路子として魅力研究家・美容家デビュー。
23歳で結婚・山野路子名で12年活動。35歳で離婚、
マダム路子に改名。現在はテレビ・雑誌や、YouTuberとして活躍中。
「魅力学入門」「凜と輝く魅力学」「超美肌術」等著書37冊。

◆マダム路子の魅力研究所 <https://www.madam-michiko.com/>

エクサドン (EXADON) のご紹介



エクサドンは、和太鼓を用いた健康増進プログラムです。EXADON
ファシリテーターと一緒に和太鼓に触れる体験を通して、身体を動かし
ながらつながりを実感し、心身がリフレッシュされ、最大の健康リスク
である「孤独」を改善し、不安やうつなどの「心災」やフレイル、ロコ
モティブ・シンドローム（運動器症候群）、メタボリック・シンドロ
ームなどの「身災」を減らすことを目標としています。プログラムの開発
は汐彩クリニック院長の森本芳典氏と鼓童文化財団が行っています。

◆エクサドン <https://www.exadon.com/>

日時

2024年11月17日（日）13:00～15:00 ※開場12:30

場所

たたこう館（佐渡太鼓体験交流館）※電話：0259-86-2320
〒952-0611 新潟県佐渡市小木金田新田150-3

※駐車場あり。
※現地集合、現地解散です。

対象者

佐渡市にお住まいの方 40名（高齢者大歓迎）

参加費

無料

持ち物

上履き、スポーツタオル（長さのあるもの）
動きやすい服装、飲み物



申込方法

11/8（金）迄に、電話・メール・Googleフォームからお申し込みください。

電話：0259-63-6376 メール：sadohimawarinet@sado-hp.jp Googleフォーム：QRコード参照

◆メール申込の場合：タイトルを「11/17参加申込」とし、本文に以下①～⑤をご記載ください。

①氏名（フリガナ）、②年代、③居住地区、④電話番号、⑤メールアドレス（任意）

※医療・介護・福祉施設で勤務されている方や、医療・介護・福祉関係者の方はその旨もご記載ください。

お問合せ

一般社団法人 佐渡地域医療・介護・福祉提供体制協議会

〒952-1209 新潟県佐渡市千種161 佐渡総合病院内 電話：0259-63-6376



Googleフォーム