

## 大人のための体操のおにいさん ごぼう先生こと、やなせひろしです

ごぼう先生こと、築瀬寛(やなせひろし)は、超高齢化社会の救世主として  
健康体操の普及や介護の世界が明るくなるアイデアをどんどん発信していきます。

ごぼう先生の講演会・研修は、  
オンライン開催を含めて700回突破

**健康体操の実演・  
講演会・イベント出演ご依頼  
お気軽にご相談ください。**



〈椅子に座ったままできる健康体操は、GOBOUオリジナル〉

イベント企画企業様・市町村の行事企画担当者様・学校行事の担当者様  
介護予防の普及、フレイル対策に「参加型」ごぼう先生の健康体操講演会はいかがですか？

## ごぼう先生が、全国各地で 健康体操講演会を行います

ごぼう先生の健康体操講演は【明るく・楽しく・無理なく】高齢者さまの健康維持はもちろん、介護事業所や福祉の現場に関わる方々のモチベーション向上にもお役立ていただけます。



体操  
50%

講話  
50%



ごぼう先生の健康体操講演  
体操と講話の時間割合は、半々

# 聴くだけではなく、 ほどよく身体を動かす 参加型講演会！

〈講演時間 基本60分～90分〉

テクテク(運動)モグモグ(食事)ワクワク(趣味)コツコツ(交流)ドキドキ(期待)という

介護予防・元気につながる5つのキーワードで、わかりやすく

ご参加された方々、全員の笑顔がつかれるように、ユーモアと体操を交えてお話をします。

体操の難易度は、その場の参加者の年齢や雰囲気に合わせて瞬時に調整可能です。

※内容は、主催者様のご要望に合わせて柔軟に対応いたします。

〈対象者〉

出張講演 ● 地域の高齢者さま、介護や福祉に関わる皆さま、介護や支援が必要な皆さま、教員、福祉を学ぶ皆さま など

研修 ● 介護職員の皆さま、福祉に関わる皆さま、健康づくりリーダーの皆さま、学生の皆さま、ボランティア団体さま など

## ごぼう先生について

# 介護の「ご」、予防の「ぼう」で ごぼう先生と申します



### ●自己紹介

株式会社GOBOU 代表取締役 築瀬 寛(やなせひろし)  
1985年7月23日 愛知県岡崎市生まれ。3児の父。

日本福祉大学卒業。  
2014年“高齢者の笑顔をつくる会社”株式会社GOBOUを創業。  
28歳で地域密着型デイサービス「リハビリカフェ倶楽部」を開設。  
その一方で、“大人のための体操のお兄さん”ごぼう先生として、  
イスに座ったままできる健康体操の普及に努める。  
介護の「ご」予防の「ぼう」が「ごぼう先生」の由来。  
「できなくていい楽しむことが一番大事!」をモットーに、  
気持ちよく歳を重ねる おひとりさま健康塾  
お達者な100歳を増やすため、  
日々健康と機能向上を意識できる体操をクリエイト。  
高齢者や介護職員からの人気や支持は高く、  
介護事業所での体操コンテンツ指導日本一で、  
講演会・研修会の出演回数は700回を突破。  
のべ8万人以上の方々と一緒に健康体操講演を行っています。

資格●鍼灸師、社会福祉主事

趣味●ボクシング、読書、情報発信(SNS)、ものづくり

本社●愛知県岡崎市羽根町陣場154番地2

## 商標登録

株式会社GOBOUは、以下4区分で  
商標登録「ごぼう先生」を取得しております。

第9類:主にゲームや電子出版物

第16類:印刷物

第41類:主にセミナー企画、教育・文化・娯楽・スポーツ用ビデオ制作

第44類:主に整体・はり治療、医療情報の提供・健康診断・介護など



## 事業内容

### ●健康体操 創作・立案

高齢者福祉向け「介護予防・イス体操」  
 児童福祉向け「こどもたいいく」

### ●GOBOU オリジナルDVD 企画・制作・販売

※販売枚数 4万5千枚突破(2024年12月)  
 R70ごぼう先生の介護予防シリーズ 1巻から10巻  
 R70ごぼう先生の令和イス体操シリーズ 4作品  
 R70ごぼう先生の和楽器体操シリーズ 4作品  
 ごぼう体操 BEST 金  
 R60ごぼう先生の確認体操 どうする膝・どうする腰

### ●講演会・研修会・イベント出演

出張講演の他、オンライン対応可能

### ●執筆・著作

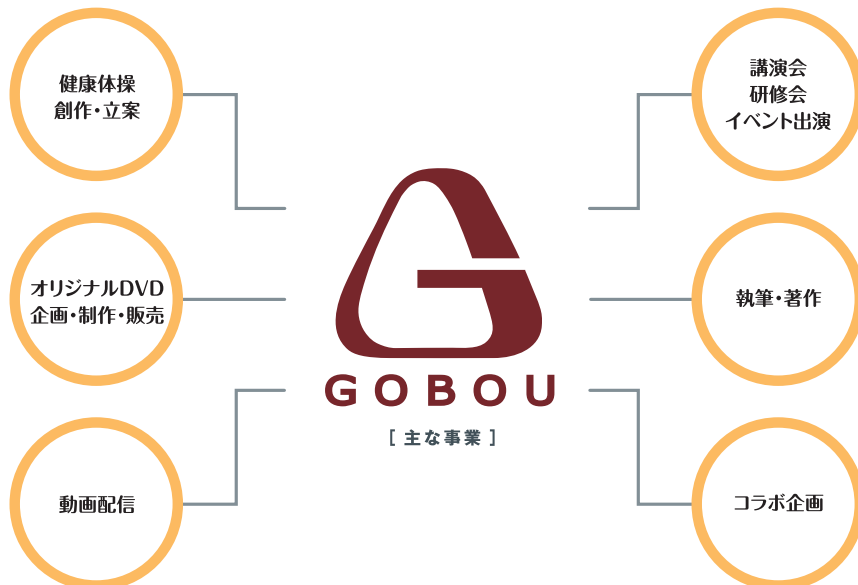
世界文化社「レクリエ」、ワタミの宅食「月刊誌」連載 等

### ●SNS 総フォロワー数 5万5千人以上

X → @GobouZnk  
 Instagram → @gobo\_sen  
 TikTok → @gobou.sensei  
 YouTube → HiroshiYanaseYOBOU

### ●コラボ企画

第一興商 DKエルダーシステム 体操コンテンツ導入(50種類以上の映像)  
 企業とのオリジナル健康体操制作



## メディア出演

### ●TV

時代劇専門チャンネル「健康体操 朝だよ!ごぼう先生」  
 NHK ハートネットTV「めざせ!いきいき長寿」  
 Abema TV「亀田大毅に勝ったらお年玉1000万」2018年元旦  
 テレビ朝日「羽鳥慎一モーニングショー」TBS「ニュースキャスター」「ビビット」  
 フジテレビ「その原因Xにあり」「めざましテレビ」「とくダネ!」  
 テレビ東京「ソラダメ!」等

### ●WEB

旅介 オンライン旅行 リポーター 2021年4月～

### ●新聞

中日新聞、朝日新聞、毎日新聞、読売新聞、産経新聞 等

### ●雑誌

週刊女性、週刊新潮、FRYDAY 等





## 講演会の要項と よくある質問をまとめて 動画にしました



人生100年時代 講演会の要項[動画]はこちらから▶

### 検討事項

#### 1 イベントの タイトル・会場

< 講演タイトル(候補)>

- ・ごぼう先生と楽しむ!健康イス体操 ・楽しく学ぶ!フレイル対策講座
- ・座ったまま健康体操で元気をキープ! 等。

< 研修タイトル(候補)>

- ・ごぼう塾!高齢者の集団体操講座 ・業務負担を減らして笑顔を増やす方法
- ・筋肉をキープ!ごぼう先生の介護予防講座 等。

< 会場 >

タイトルと合わせて、会場規模・参加人数・イベントの目的もお伝えください。

※イベントの目的に応じて、柔軟にタイトルの変更は可能です。

#### 2 開催場所の 設営について

- ・来場の皆様は椅子に座った状態で、ご参加いただけますよう、ご配慮ください。
- ・会場のイスの幅は、狭くても問題ございません。(映画館のようなホールでも可能)

< 講演や研修に必要な物 >

- ・椅子(イス体操の実演用)
- ・ピンマイク(体操実演時、両手を動かせるように)

※地声で対応可能な会場につきましては、マイクの準備は必要ございません。

・CDを流せる準備(講演の最後、イベントの休憩中などに使用します)

#### 3 出演時の 交通費について

< 交通・移動手段に関して >

JR[岡崎駅]からイベント会場までの移動費(往復分)を実費計算いたします。

新幹線での移動は、普通指定席の料金にて。

※移動のチケットは、基本的には弊社で準備いたします。

イベント開催後に、講演料と共にご請求させていただきます。

#### 4 イベント 開催当日

< 物販について >

基本にご協力をお願いしております。

販売物につきましては【体操DVD・本・CD】等になります。

お釣りの準備も弊社で準備いたします。

※物販が不可な場合は、事前にご連絡ください。

#### MEMO

- タイトル案
- 会場
- 参加人数
- イベントの目的
- ピンマイクの有無
- イベント会場の最寄り駅
- 交通費(往復分)
- 出演料
- その他確認事項

<お振込について>

出演料につきましては【詳細お打ち合わせ～出演料その他料金確定後、ご請求】株式会社GOBOUの法人口座宛に銀行振込でお願いいたします。

岡崎信用金庫(1552) 岡崎駅西支店(072) 普通 9032936 株式会社GOBOU 代表取締役 築瀬 寛

<キャンセル料について>

予定が決定したタイミングで、緊急事態宣言以外でキャンセルされた場合、決定した料金の半額をご請求いたします。

また、延期になった場合は、いただきました料金を割引して対応させていただきます。

イベント・講演・研修・メディア出演ご依頼・取材お申し込み

## 大規模会場(大ホール・体育館等)



## 中規模・小規模会場(小ホール・会議室・介護施設・イベントブース等)



## オンライン講演



## 動画配信コンテンツ



講演内容・時間等のご依頼者様の想い、ご要望に合わせて、柔軟に対応いたします。