

グランクレール藤が丘

健康づくり講演会

日時

平成18年11月26日(日)
10:00~11:20

会場

グランクレール藤が丘 ホール

1 介護予防と息き息き健康づくりの秘訣

富山県国際健康プラザ健康スタジアム館長 永田晟先生(医学博士)

2 健康づくり体操指導

日本健康づくり協会 池内理事長と指導スタッフ

楽しい健康づくりをテーマにマスメディアにもたびたび登場される永田先生をお迎えして、健康づくり講演会を開催いたします。要介護の原因を予防し、健康で長生きをするための最新情報を大笑い必至の楽しいトークと具体的な運動指導を交えてお話しいただきます。

【永田 晟(あきら)先生プロフィール】

医学博士(健康学)。富山県健康スポーツ財団理事・健康スタジアム館長。東洋の伝統医学にも造詣が深く、練功、気功やヨガの効果を最新機器で測定し、専門の運動生理学により実証されています。東京大学卒業。東京都立大学、早稲田大学人間科学部大学院教授を経て現職。

著書:「年齢をとらないチェックポイント101」「60歳からの健康・体力づくり」「60歳からの積極的ボケ予防」「高齢者の健康・体力科学」「呼吸の奥義」「健康・体力づくりの食事メニュー」「やさしい健康づくり・練功」

聴講は無料です。ご希望の方は会場・資料準備の都合上24日(金)までにフロントへお申込みください。(内線2120)

お知り合いやご家族の方が一緒に聴講される場合にはその人数をお知らせください。なお恐縮ですが定員(50名)になり次第締切らせていただきます。



●無理せずできる介護予防

介護予防で健康寿命を延ばす!