

楽しい老後を過ごすための 講演と健康相談

杉並区民のための健康講座

高齢化が進むにつれて、「シニアライフをいかに元気に過ごすか」という事が重要になります。そのためには、自身の健康状態を知り、元気に過ごすための正しい知識を持ち、心豊かに若々しく日々を過ごすことが大切です。なぜなら、日々の心がけで、血管や骨を若返らせる事ができるからです。このたびの講演会とイベントは、医療・運動・食品・住居・人生計画など、多角度からの「ヘルシエイジング」の秘訣と実践を、みなさまにご提供します。ふるってご参加ください。

学会のスタッフと賛助企業エキスパートによる講演会&イベント

※時間は多少前後する可能性があります。予めご了承ください。

講演会 (13:30~16:20)	13:30~14:20 「サプリメントの賢い利用の仕方」 後藤典子 (NPO 日本サプリメント協会理事長)
	14:30~15:20 「若々しい血管を保って、楽しい老後」 山田明夫 (ヘルシエイジング学会会長、栄町クリニック院長)
	15:30~16:20 「少し“無理”する健康づくりのすすめ」-老後を元気で前向きに過ごすために- 生山 匡 (医学博士、山野美容芸術短期大学名誉教授)
同時開催 イベント (13:30~16:30)	<ul style="list-style-type: none"> ● 測定コーナー (血管年齢、骨密度、血圧等) ● 医療・薬事相談 (メタボ対策、骨粗鬆症対策、ガン対策、痴呆症対策等) ● 家屋衛生相談 (アレルギー対策、防疫・殺虫対策等) ● 楽しい老後を過ごすためのライフコンサルタントによるご相談 (認知症、介護、施設、相続、遺言書等) ● サプリメント相談コーナー (●●●●●●) ● 運動相談

試供品
お楽しみコーナー
信頼できるサプリメントの
ご紹介 & 試供品のプレゼント



入場料は無料です **¥0**
ご友人・ご家族を
お誘い合わせの上ご参加ください。
参加人数には限りがございますので、事前にお申込みされることをお勧めいたします。
お電話またはFAXにて、下記お問い合わせまで以下の内容をご連絡ください。
●参加人数 / 氏名 / 年齢 / 代表者の方の電話番号

11月20日(土) 13:00~16:30
勤労福祉会館 西荻地域センター ホール
(東京都杉並区桃井4-3-2 TEL:03-3301-0811) <定員:300名>

- JR中央線西荻窪駅から徒歩15分
- 西荻窪駅北口からバス
＜井荻駅、荻窪駅行き＞桃井四丁目下車 徒歩0分
- 荻窪駅北口からバス
＜南善福寺、武蔵関、北裏行き＞桃井四丁目下車 徒歩1分
- 西武新宿線井荻駅からバス
＜西荻窪駅行き＞桃井四丁目下車 徒歩1分



主催：ヘルシエイジング学会
後援：杉並区
協賛：●●●●●●、●●●●●●、●●●●●●、●●●●●●
お問い合わせ先：ヘルシエイジング学会事務局 担当:平澤 (TEL:03-5207-3580 FAX:03-5207-3581)

