

参加無料

信州高山村アンチエイジングイベント

健康長寿の村づくり

平成31年 1月26日(土) 午後0時30分～午後5時
高山村保健福祉総合センター(チャオル)



アンチエイジング講演会

午後1時 おどろくほど身体が軽くなる
JSAボールエクササイズ
トータルフィットネスコーディネーター 中尾 和子 氏



中尾 和子 氏

2時30分 休憩 アンチエイジング郷土食ふるまい

2時50分 開会

3時 講演
「いつまでも若々しく生きるために
～糖尿病予防や改善に向けてのアドバイス～」

白澤抗加齢医学研究所長 白澤 卓二 氏



白澤 卓二 氏

4時30分 閉会

健診・展示等コーナー

午後0時30分から5時

健康コーナー：骨健診、血管年齢測定、栄養相談、
YOU游ランドインストラクターによる運動指導

環境保全型農業の取り組みコーナー：ワイン、ソルガム、コットン 等

※ 今年度は、講師の都合により、スノーシュー体験教室は実施しませんので、ご了承ください。

平成31年 1月26日(土)

アンチエイジング講演会

午後1時～

ボールエクササイズ

トータルフィットネスコーディネーター **中尾 和子 氏**

トータルフィットネスコーディネーターの中尾和子さんをお迎えし、ボールを使ったエクササイズを実践します。

自然に痛みが和らぎ、軽やかに動ける気持ち良さが実感できます。どなたでも楽しんでいただけます。

ボールエクササイズ用のボールをお持ちの方はご持参ください。シューズは不要です。



午後3時～

講演

白澤抗加齢医学研究所長 **白澤 卓二 氏**



健康長寿はみんなの願いです。健康で長生きをしていくアンチエイジングを目指すために、高山村の健康課題である糖尿病予防や改善方法について、テレビの「あさイチ」や「世界一受けたい授業」「林修の今でしょ！講座」などでおなじみの白澤抗加齢医学研究所長の白澤卓二先生にアドバイスをいただきます。

糖尿病を予防、改善し、いつまでも若々しく、元気に生活していきましょう。