


「生涯元気で過ごすための秘訣」 ～健康寿命を延ばすための食事と運動～

健康寿命とは、日常的・継続的な医療や介護に依存せず、「健康で生きられる期間」の事です。平均寿命が延びても、健康寿命が延びなければ不健康でいる期間が長くなるだけで、良い状態とは言えません。今回の講演会では病気を予防する予防医学・健康医学、生活習慣病など、健康寿命に関する知識と健康寿命を延ばすための食事、運動の秘訣についてを延ばすための知恵を分かり易くお話しいたします。

開催日時等

日 時	2022年1月28日(金)	講 演 15:30～17:00
場 所	山崎製パン企業年金基金会館 3階「陽光の間」 市川市市川1-3-14 TEL:047-321-3600	
内 容	<p>「生涯元気で過ごすための秘訣」 ～健康寿命を延ばすための食事と運動～ フリーキャスター 健康管理士認定講師 和田奈美佳 氏</p> <p>【ご経歴】 東京音楽大学音楽学部声楽専攻卒業、同修士課程 独唱コース修了。特定非営利法人日本成人病予防協会 認定、健康管理士資格取得。 その後、上級員資格を取得し、2015年に日本成人病予防協会認定講師と なる。現在はフリーキャスターとして活動しており、ラジオやテレビなどでも 健康に関する情報を発信。野球・サッカー・ゴルフ・大相撲などのアスリート と仕事をする機会も多く、そこから得た知識を講演にも取り入れながら、楽し く笑顔で！みなさんの心に響くような講演をお届けいたします。</p>	
定 員	50名	
参加費	無 料	

○ホームページ <http://www.chibakeikyo.jp/event.php> からお申込み下さい (〆切:1/21(木))

○お問合せ先 (一社) 千葉県経営者協会事務局 小川

参加申込書 (FAX:043-246-0729) (一社) 千葉県経営者協会 行

開催行事名	「生涯元気で過ごすための秘訣」～健康寿命を延ばすための食事と運動～		
会社・団体名			
参加者①	所属・役職	氏名	
参加者②	所属・役職	氏名	
住 所	〒	電話	
e-mail		FAX	