

とっておき健康セミナー & 最新機器で健康チェック

近鉄百貨店橿原店で開催される、

「ココロとカラダの健康フェア」の協賛イベントを実施します。

お買い物のついでにお誘い合わせの上、お越しください！

参加
無料

申込
不要

●日時 10月23日 水 開場 10時 終了 15時 時間詳細は下記

●場所 近鉄百貨店橿原店 6階催会場

とっておき健康セミナー ～長寿遺伝子のスイッチを入れよう！～

最近の研究成果から、生活習慣が「長寿遺伝子」に働きかけを行うことがわかってきました。最新情報とともに、日常生活の中で容易に取り組める、長寿につながる健康法についてご紹介します。2回開催。先着順につきお早めにお越しください。

講師 東京都健康長寿医療センター研究所 老化制御研究チーム
副部長 医学博士 青柳幸利さん

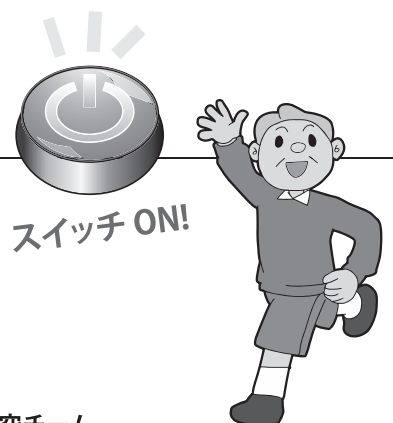
時間 ①10時30分～ ②13時～ 各30分

定員 40名程度

青柳幸利さんプロフィール

十数年にわたり、群馬県において「歩き」と「病気予防」の関係を追跡調査し、その結果をもとに、最新の健康法を提案している。

最新著書『あらゆる病気を防ぐ一日8000歩、速歩き20分健康法』



最新機器で健康チェック

血液検査なしに、最新機器を使って、様々な測定ができます。この機会に自分の健康、いろいろ測りましょう。

時間 10時～15時

予定している健康測定機器

●体組成計（部分別の筋肉量や体脂肪率など）

●血管年齢計 ●貧血計 ●肌年齢計

協力：奈良女子大学地域イノベーション推進室



このイベントは、県民だより奈良「奈良養生訓」10月号出張セミナーです

問い合わせ先：奈良県健康づくり推進課 ☎ 0742 - 27 - 8682