

アンチエイジング企画

入場無料

高山村の自然環境と健康を考える

平成28年 1月16日(土) 高山村保健福祉総合センター(チャオル)
午後12時30分~午後5時30分

アンチエイジング講演会

13:00~ タオル DE エクササイズ YOU游ランドインストラクター

13:10~ ボールエクササイズ **先着50名** ※定員になり次第締め切ります

平成19年厚生労働大臣任命健康大使、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

14:25~ アンチエイジング郷土食 高山村食生活推進協議会

14:45~ 講演「高山村の自然環境と健康を考える」

白澤抗加齢医学研究所 所長 **白澤 卓二氏**



白澤 卓二氏

16:15~ トークショー「三浦家の元気の秘密」

プロスキーヤー・登山家 **三浦 豪太氏**



三浦 豪太氏

健診・展示等コーナー 12:30から及び17:00から

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
村の環境資源、環境保全型農業、ワイン、ソルガム、自然エネルギーの取り組み

平成28年 1月17日(日) YAMABOKUワイルドスノーパーク
午前9時~午後12時頃

三浦豪太さんと楽しむ雪山 **スノーシュー体験教室**

講師：プロスキーヤー・登山家 **三浦 豪太氏**

**先着
30名**

※中学生以上(中学生は保護者の同伴が必要です)
※定員になり次第締め切ります
申込期限/平成28年1月14日(木)

