

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。