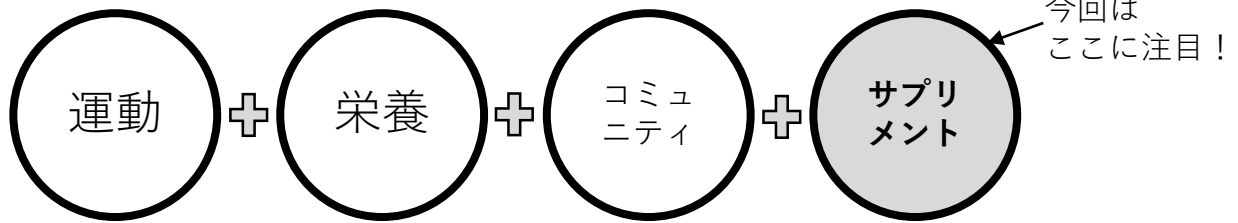


健康寿命を延ばし元気にイキイキ！

人生100年時代を健康寿命を延ばし元気にイキイキ暮らすには、



今回のシリーズは、世の中に情報や広告があふれているサプリメントの正しい活用を中心に研修会を開催します。健康管理は高齢層に限らず、できれば40代から自分のカラダに注力し、特にサプリメントについての正しい知識を身につけましょう！

今回の2回の主旨について

最近薬局にとどまらず、コンビニでもCMでもよく見かけるサプリメント。栄養補助食品として多くの人に広がってきてはいますが、実際サプリメントとはどんなものなのか？そしてその必要性を知っていただく機会になればと思います。

一部

「現代社会におけるサプリメントの必要性」

- 1・社会保障費の推移と国の財政について
- 2・現代人の食について
- 3・サプリメントの必要性について

二部

「いつまでも自分の足で行きたいところへ行けるカラダ」

- 1・実技

講師：石野 泰慎氏略歴

治療院、医療業界約15年。

整形外科や治療院に勤務し、柔道整復師・鍼灸師として30歳の頃、グループ会社で院長として新規店舗を任せられる。その後海外へトレーナーとしてインターンを経験し、帰国後六本木の某有名トレーニングジムで一般の方からプロアスリート、著名人などのケアやコンディショニングを担当。のべ1万人以上のカラダを見てきた治療家でもあり、2018年にはフィジークというボディメイクの競技において、日本代表として世界大会出場。

トレーニング、ケア、栄養、カラダづくりを通して人生を健康で楽しく過ごせる人を1人でも多くつくりたいと、現在独立し筋肉美容鍼灸トレーナーとして都内を中心に活動しています。

11/14 (木) 10:15~11:45 (質疑応答 11:15~11:45)

12/12 (木) 10:15~11:45 (質疑応答 11:15~11:45)

- ・会場：ユニコムプラザさがみはら3F (相模大野直結)
- ・参加費：3,500円 各回とも (税込み/会場にてお支払い下さい)

地域の互助を促進する<健康づくり推進サポーター>を広く募集しております。ボランティア活動をお願いしますので上記2日に

わたって10:15~11:45まで無料にて受講ができます。



<お問い合わせ・お申込みは> TEL 080-5654-2003

日本健康づくり推進協議会 <http://health-japan.org/>
推進事務局本部 一般社団法人コミュニティ ソーシャル サポート (CSS)
<http://cs-support.org/> TAKAYAMA