

# いきいきライフセミナー

健康長寿を実現するための新常識

— 中之条研究から見てきた、“病気にならない生活法” —

日時：平成30年 **9月8日(土)**  
午後 2:00 ~ 4:00

会場：**神戸新聞松方ホール**  
ハーバーランド神戸情報文化ビル4階  
(JR神戸駅・高速神戸駅下車)

**入場無料** (先着 700 名様)



〈講師〉

東京都健康長寿医療センター研究所  
社会参加と地域保健研究チーム  
専門副部長

あお やぎ ゆき とし  
**青柳 幸利** 氏

〈講師プロフィール〉

群馬県中之条町に住む65歳以上の全住民5,000人を対象に、2000年より数十年にもわたり、身体活動と病気の予防の関係についての調査(中之条研究)を実施。その結果をもとに、最新の健康法を提案している。

『図解でわかる! やってはいけないウォーキング』『あらゆる病気は歩くだけで治る!』など著書多数。



## お申し込み方法

参加ご希望の方は、ハガキまたはFAXに参加者全員の〒住所、氏名、電話番号をご記入のうえ、下記へお申し込みください。先着700名様に入場整理券をお送りします。応募に伴う個人情報は、当協会が厳重に管理いたします。

- 主催：兵庫県予防医学協会／神戸新聞社
- 後援：兵庫県／神戸市

