

第8回日本抗加齢医学会総会
◆一般向け 市民公開講座◆

いつまでも若々しく生きるために



■基調講演

高く遠い夢：75歳でのエベレストへの再挑戦
プロスキーヤー
健康大使（厚生労働大臣任命） **三浦 雄一郎**

■シンポジウム

若々しく生きるための食事

第8回 日本抗加齢医学会総会会長
順天堂大学 大学院医学研究科 加齢制御医学講座
教授 **白澤 卓二**

美しく生きるための運動

トータルフィットネスコーディネーター
健康大使（厚生労働大臣任命） **中尾 和子**

■パネルディスカッション

若々しく生きるための食事、運動、チャレンジ精神
三浦雄一郎、中尾和子、白澤卓二

総合司会 NHK解説委員 **谷田部 雅嗣**

主催 第8回日本抗加齢医学会総会
日本抗加齢医学会
共催 日本抗加齢協会
協賛 サントリー株式会社
オート製薬株式会社
株式会社アンチエイジングサイエンス

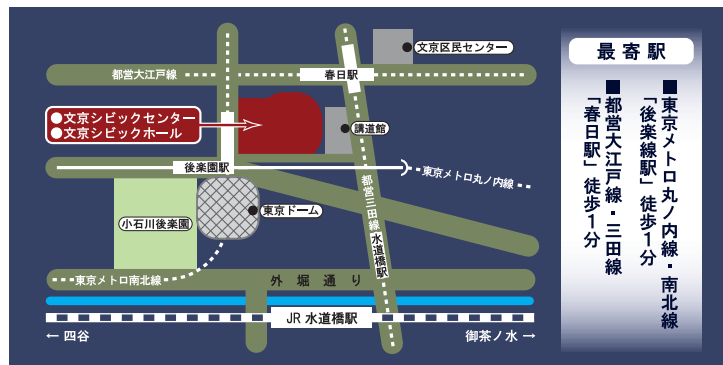
平成20年

6月21日(土)
13:00~17:00

■開場 12:00 ■開演 13:00

■会場 文京シビックホール 大ホール：入場無料
(東京都文京区春日 1-6-21)

先着
お申し込み
1800名様
限定



最寄駅

■東京メトロ丸ノ内線・南北線
「後楽園駅」徒歩1分
■都営大江戸線・三田線
「春日駅」徒歩1分

■お申し込みはホームページとFAXで行っております。
FAX利用の方は裏面のお申し込み欄をご使用下さい。
申し込みフォームアドレス <http://www.support-in.net/6-21/>

■バーコードリーダー付きの携帯電話から
でもお申し込みが可能です。→

■先着1800名様に入场チケットをお送り
させていただきます。



連絡先 順天堂大学 大学院医学研究科 加齢制御医学講座
info-6-21@support-in.net (イベント広報専用アドレス)

第8回日本抗加齢医学会総会
◆一般向け 市民公開講座◆

いつまでも若々しく生きるために

少子高齢化した社会の中で、いつまでも健康で元気に暮らすことが皆の願いです。高齢期になりますと、動脈硬化や骨粗鬆症、認知症などの病気で、生活の質が次第に低下してきます。これらの高齢期の病気を予防するためには、生活習慣病の場合と同様に、食事や運動などの生活様式を見直し、チャレンジ精神を持って前向きに生きることが重要であることが最近の研究でわかってきました。今回の市民公開講座では、若々しく生きるための食事、運動、チャレンジ精神に関して、プロスキーヤーの三浦雄一郎さん、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呼びして、それぞれの体験に基づいたお話をお伺いします。

基調講演では、70歳で親子でエベレスト登頂に成功したプロスキーヤーの三浦雄一郎さんに「人生のチャレンジ精神」についてお話をお伺いします。三浦雄一郎さんは1970年にパラシュートをつけてエベレストを滑降したことで有名です。5年前には、当時最年長で、次男の豪太さんとエベレスト親子同時登頂に成功しました。その後、最年長記録は破られましたが、本年再び、心臓の不整脈を克服して、最年長記録に挑んでいます。三浦さんのエベレストへのチャレンジ精神についてお話をお伺いします。

シンポジウムでは、私、白澤がいつまでも若々しく生きるための食事について、都内で展開しているアンチエイジングレストランやメタボ予防メニュー開発などのアプローチを紹介します。また、中尾和子さんに若々しく体を保つための運動法、メタボを予防するための日常生活の中でのエクササイズ法、自宅でのバランスボールの使い方などを解説していただきます。

パネルディスカッションでは、今年、健康大使に任命された三浦雄一郎さんと中尾和子さんの二人を交え、いつまでも若々しく生きるための食事、運動法や生きがいの大切さ、チャレンジ精神の持ち方などをパネル討論していく予定です。皆様のご来場を心よりお待ちしております。

第8回日本抗加齢医学会総会会長
順天堂大学 大学院医学研究科
加齢制御医学講座
教授 白澤 卓二
<http://www.shirasawa-acl.net/>



6月21日 市民公開講座 参加申し込みFAX用紙

参加希望の方は下記欄に「お名前」「ご住所」等ご記入の上、下記FAX番号宛にお送り下さい。
お申し込み先着1800名様に、市民公開講座入場チケット（当日限）をお送りさせていただきます。
お申し込みはお一人様一枚限りとさせていただきます。

お申し込み用FAX番号 03-3814-1134

| | | |
|----------|------|-------------|
| ふりがな | | 〒 |
| お名前 | ご住所 | |
| 性別 (男・女) | 年齢 歳 | お電話番号 () - |