

【教育福祉医療部会セミナー開催のご案内】

血管を鍛えて、健康経営！ ～人生 100 年時代を生き抜く「生活習慣の改善方法」～

働き方改革や健康経営が叫ばれる昨今、人生 100 年時代を心身ともに健康的ではつらつとしたな毎日を送りたいもの。体脂肪を落としたい、糖尿病を何とかしたい、運動を継続して生活習慣病を予防したい…等々、解っているけど、なかなか継続できない、効果がでない、という方も多いのではないのでしょうか？

そこで、今回はテレビ等でおなじみの池谷先生をお迎えし、ご自身の体験談も交えながら、ご専門の見地から、皆様のお悩みを少しでも改善し、今後に役立てていただける「生活習慣の改善法」についてご講演いただきます。オンラインでの開催ですので、多数の方のご視聴をお待ちしております。

【内容例】

- 血管と健康の深い関係とは
- 血管や心臓が丈夫で若くあるため
- 血管を鍛えるにはどうすればいいか？
- どんな効果があるの？
- 生活習慣病の改善方法

※内容は変更になる可能性があります。

○講師紹介○

池谷 敏郎 氏

池谷医院院長。医学博士。
東京医科大学循環器内科
客員講師、日本内科学会
認定総合内科専門医、日本
循環器学会認定循環専門医。



臨床の現場に立つ傍ら、“血管先生”としてわかりやすく歯切れの良い医学解説でテレビ出演など各メディアでも活躍中。血管、骨、筋肉を強くする「ゾンビ体操」の考案者。ベストセラー『「血管」を鍛えると超健康になる！』（三笠書房）など、著書多数。

【日時】令和3年2月18日(木)

13:30～15:00※講演時間が変更になりました

【会場】各会員事業所様にて視聴していただくオンライン開催

※お申込みいただいた皆様へ操作マニュアル等をメールにてお送り致します。メールアドレスをお忘れなく。

※聴講希望の方各々のメールアドレスをご記入ください。

【受講料】無料

【申込方法】

下記参加申込書に所要事項をご記入の上、Web サイト（右記 QR コードもしくは、URL <https://www.niigata-cci.net/formsys/public/form/280>）またはメールにてお申込みください。

※申込締切は、令和3年2月8日（月）です。

【連絡事項】

○受講票はお出しいたしません。定員（230名）超過によりお受けできない場合に限りご連絡いたします。

【問合せ先】新潟商工会議所 会員サービス課 担当：山口・白井
〒950-8711 新潟市中央区万代島 5-1 万代島ビル 7F TEL 025-290-4411 FAX 025-290-4421

申込フォームはこちら➡



【申込フォーム】<https://www.niigata-cci.net/formsys/public/form/280> 【メール】service@niigata-cci.or.jp
「教育福祉医療部会セミナー」受講申込書

事業所名※必須			
事業所電話番号※		事業所 FAX 番号	
受講者氏名※		受講者メールアドレス※	
姓		名	
姓		名	

*ご記入頂いた情報は、商工会議所からの各種連絡・情報提供のために利用するほか、セミナー参加者の実態調査・分析のために利用することがあります。