

健康寿命を延ばし元気にイキイキ！

人生100年時代を暮らすには、運動習慣を持ち、自らの筋力を鍛えることが欠かせません。日本健康づくり推進協議会として下記の日程で研修会・講習会を開催します。

(2回シリーズ)

2019年10月15日(火) 15:00~17:00 シリーズ1

会場：ユニコムプラザさがみはら3F 実習室2

テーマ：「人間は考える足である；歩く再考(最高)」

皆さんが行う激しいスポーツや、日々の何気ない些細な動きも、それらは全て筋肉(骨格筋)のなせる業です。人間は動物ですので、動くことが基本で、その最も重要なものは移動です。ヒトの移動は二足直立歩行であり、これは数百万年をかけて獲得したものです。私達の移動に関する生活環境はここ数十年で劇的に変化し、歩行の危機的状況にあります。是非、この機会を数百万年の時に思いを馳せ、一生涯スタスタ歩くための一歩にして下さい。

2019年10月24日(木) 15:00~17:00 シリーズ2

会場：ユニコムプラザさがみはら3F 実習室2

テーマ：「一生涯イキイキと；息再考(最高)」

人間は、「植物性機能」と「動物性機能」の二つに分けることができ、前者は生命の維持に関したものの(呼吸・循環・消化・代謝等)で、後者は動くことに関したものの(筋・神経・感覚等)です。「植物性機能」は、自らの意志でコントロールすることはできませんが、唯一呼吸(息；イキ)だけはその限りではありません。その息の深遠さを感じ得ることで、命【イキノウチ】・生き物【イキスルモノ】・生き方【イキノシカタ]を再発見して下さい。

- ・参加実費：各3,500円(税込)
- ・講師：平瀬 正典(株式会社 三澤開発)
日本健康づくり推進協議会筋力強化推進委員長

地域の互助を促進する<健康づくり推進サポータ>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研修会には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