

平成25年横芝光町生涯学習講演会

毎日をアクティブに！ ビューティフル・エイジング ～心豊かに生活するために～

心豊かに生活するために効果的な運動習慣や生活習慣（食習慣）のポイントを実技を交えながら楽しく、わかりやすく講演します。

講師

スポーツドクター

なかむら かくこ

中村 格子 先生
(整形外科医・医学博士)



プロフィール

1966年岩手県盛岡市に生まれる。1992年横浜市立大学医学部卒業し、医師免許取得。現在、国立スポーツ科学センターメディカルセンター研究員・横浜市立大学客員教授等を務める。日本のトップアスリートの医学的指導にあたるかたわら、『年齢や体調に応じた「正しい運動習慣や食習慣」でいつまでも若々しく美しい一生健康な体を手に入れましょう!』と説き、エクセサイズの指導を広め、マスコミに注目を集める。

TBS「駆け込みドクター!」・TV TOKYO「主治医が見つかる診療所」等健康情報番組に多数出演中!!

平成24年から『実はスゴイ! 大人のラジオ体操 (DVD付き)』・『もっとスゴイ! 大人のラジオ体操 決定版 (DVD付き)』・『いきいきシニアの「大人のラジオ体操 (DVD付き)」』の『大人のラジオ体操3部作』を相次いで講談社から出版。

- と き
- と ころ
- 入 場
- 主 催
- 問 い 合 わ せ

平成 25 年 1 2 月 7 日 (土)
午前10時00分～(午前9時30分開場)
横芝光町町民会館 大ホール
無 料
横芝光町教育委員会
町民会館社会文化課 Tel 84-1358