NEW CITY CLUB OF TOKYO

スポーツ生理学の
プロから学ぶ！

プレミアムセミナー

人生100年時代を賢く生きる

男のスマートエイジング

いつまでも元気に働きたい思いつつも、多忙な毎日から忘れがちになってしまうのが自分自身の「健康」。 人生100年時代のいま、さらに続く数10年をより楽しく生きるために、自分の身体をもう少し気にかけてみませんか？
今回は長年スポーツ生理学を研究し、スポーツ健康科学の博士号を持つ國井 実氏をお迎えし、加齢による筋肉量低下の状態「サルコペニア」の予防から食習慣、生活スタイル、運動などの改善など、生涯現役で活躍するために得ておきたい知識についてご講演いただきます。 質疑応答のお時間も設けておりますので、「疲れやすくなってきた」「歩く速度が遅くなった」など気になることがある方は、ぜひご参加ください！

講師：國井 実

【経歴】
昭和 56 年東海大学体育学部社会学科卒業後、運動生理学研究室研究生となる。昭和58年セントラルスポーツ㈱に入社、平成 12 年研究所所長となる。
平成 26 年港区介護予防総合センターセンター長に就任、同 31 年には順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科博士後期課程を修了し、スポーツ健康科学博士となる。

【参加学会】
日本体力医学会、日本肥満学会、日本運動整理学会、日本抗加齢医学会、日本運動免疫学会、日本サルコペニア・フレイル研究会ほか
【業務内容】
・一生涯の健康づくりと運動に関する研究
・健康・フィットネス関連プログラム＆商品の企画・研究・開発
・・・など

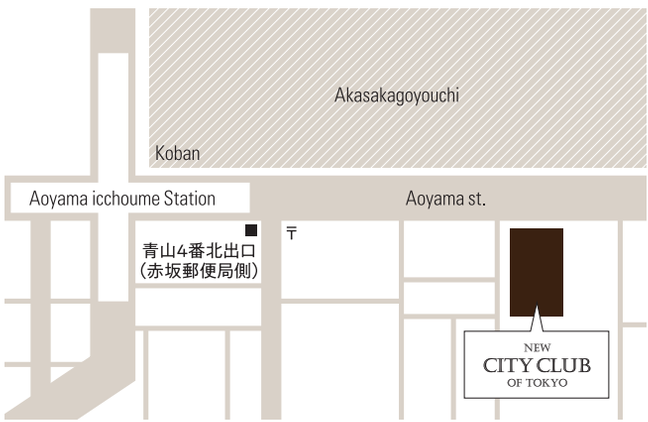
開催日　2019年6月24日（月）
次回は7月29日（月）に開催します

開催時間　18時30分 ～ 20時（18時受付スタート）

参加費　無料（ソフトドリンク付き）

会 場　サロン

※本イベントは予約制です。



NEW CITY CLUB OF TOKYOへの交通のご案内

東京メトロ半蔵門線・銀座線・都営地下鉄大江戸線
「青山一丁目駅」4番北出口（赤坂郵便局側）より徒歩３分

〒107-0052 東京都港区赤坂7丁目3-37 プラース・カナダ B1F

NEW
CITY CLUB
OF TOKYO

お電話でのご予約・お問い合わせ
03-6721-1525
（11時～23時/年末年始、日曜日を除く）