

第416回 生涯現役塾 開催案内

日時:2022年7月7日(木)18:00~20:00

会場:原則 Zoom、例外として事務所(下記)参加(先着順 15名まで)

※Zoom参加者に事務局から招待メールを送付します。開始時間5分前までに参加下さい。

※開催事務所:東京都中央区八重洲1-7-20 八重洲口会館地下2階

共催:日本生涯現役推進協議会、一般社団法人日本シニア起業支援機構(J-SCORE)

後援:日本ビジネスインテリジェンス協会

■司会者:堀越雅雄 日本生涯現役推進協議会(事務局長)、J-SCORE(理事)

■主催者挨拶:松井武久 日本生涯現役推進協議会(会長) J-SCORE(代表理事) 18:00~18:05

■講演1:「予防は最大の治療なり~その4:生活習慣について~」 18:05~18:50

『少子高齢化が叫ばれる中、いかに健康寿命を伸ばせて充実した毎日を過ごすことができるかが鍵となっています。中医学(漢方)の基礎である養生学に多くのヒントが隠されています。どなたでも簡単にできる養生法をシリーズ(①食、②ストレス、③運動、④習慣、⑤休養)と中医学の気功・薬膳・ツボ・漢方などについてお話します。過去3回で①②③の話をしました。今回は④習慣(「慣養生」)について話します。悪い習慣(冷え、歯のケア、不規則な生活、酒の飲み過ぎなど)は、さまざまな病気を引き起こします』

講師:吉村吉博 様 (日本統合医療学園 理事長・学長)

■講演2:生涯現役をサポートする健康養生のススメ~養生気功の紹介~ 18:50~19:35

『コロナウイルス感染症予防のために、ライフスタイルは大きく変わり、ビジネスではリモート会議の定着など、働き方が大きく変化しています。しかし、通勤や顧客訪問等で移動する機会が減少し、身体を動かすことが減り、その弊害が出ています。今回はその予防として、養生気功の観点から、①気とは何か、②自宅でする簡単な気功法、瞑想法をご紹介します。』

講師:出口清志 様 (ファイブ・アーツ・コンサルティング(株) 代表取締役)

■バーチャル懇談会(聴講者の自己紹介・意見交換) 19:35~20:00

■参加費

【Zoom参加者】⇒J-SCORE 会員:無料、後援先・事業協力契約先・学生:1000円、一般:2000円

※参加費は、事前に指定の銀行口座へ振込み下さい。

※テキスト代は、J-SCORE 会員は HP(会員専用)からダウンロード(無料)して下さい。

会員以外の方は、参加費に含まれており、振込確認後メールで送付します。

※振込先・・・「銀行名(三菱UFJ銀行)、支店名(麹町)、口座の種類:(普通)

口座番号(0226573)、口座名義(一般社団法人日本シニア起業支援機構)」

【事務所参加者】⇒J-SCORE 会員:1000円、後援先・事業協力契約先・学生:2000円、一般:3,000円

※当日、事務所で支払い下さい。なお、参加費に資料代(配布)が含まれています。

■申込方法:原則として、J-SCORE のホームページから申込んで下さい。

※ホームページで申込出来ない場合は、下記の事項を記述し E-mail または FAX で J-SCORE 事務局へ申し込み下さい。

◆メールの名称:第416回生涯現役塾の参加申込書

◆参加者の氏名: (ふりかな)

◆所属・役職名:

◆連絡先 * 電話(緊急連絡) * E-mail アドレス(Zoom 招待メールおよびテキスト送付先):

◆住所:国名 県名

◆参加方法:()Zoom で参加する。 ()J-SCORE 事務所で参加する

◆ご意見:

※J-SCORE 事務局のメールアドレス:office@j-score.or.jp

※J-SCORE 事務所の FAX:03-6423-1141

※J-SCORE 事務所の住所:〒103-0018 東京都中央区八重洲1-7-20 八重洲口会館地下二階

以上