

# 第2回

☆ 医療関係者のための健康セミナー ☆

## ニコニコペースの健康づくり

### 貝原益軒先生も納得、目からウロコの健康塾



■ 講師 **田中 宏暁** 先生

【講師のプロフィール】

1970年、東京教育大学体育学部卒、医学博士。福岡大学スポーツ科学部教授、福岡大学スポーツ健康科学研究科研究科長。専門は運動生理学で、肥満・動脈硬化性疾患などの疾病の治療と予防・健康増進・競技力向上に有効な運動処方に関する基礎的、応用的研究が主なテーマ。テレビ、マスコミなどで「ニコニコペースの健康づくり」が取り上げられ好評を得ている。

■ 日 時 **10月22日(土)午後4時～**

■ 会 場 **小倉歯科医師会館** (小倉北区大手町 11-6 TEL093-581-0550)

■ 参加費 **無 料** どなたでもご自由に参加ください

医療関係者のみならず、現代社会で生活する我々は、ストレス→運動不足→肥満→生活習慣病の悪循環。このままでいいのか日本の医療関係者。

スポーツ科学的検証で、誰でも出来る適度な運動が持続的な体力を高め、肥満、高脂血症、糖尿病、高血圧の改善できることは明らかにされています。さらに最近、しゃべりながらのニコニコペースの有酸素運動(田中理論)で、健康増進に飛躍的な効果があることが解かってきました。この運動方法を身につければ健康で長生き、仕事もバリバリできる未来が待っています。

大切なものは何ですか？ 家族？ 資産？ 点数アップ？…もまず土台となる健康な身体が第一です。

本来、マラソン完走が目的ではありませんが、田中理論によって、これまでまったく運動を行っていなかった人でもスタミナアップ、ダイエット、そしてホノルルマラソンにも完走することが可能です。

ニコニコペースのスロージョギングであなたの人生をリセットしませんか？ 楽しいお話です。スタッフ・ご家族の皆さんも参加して新しい健康管理法、ダイエット法を身につけましょう。皆さん聴きにきて下さい。

■ 問合せ:福岡県歯科保険医協会 北九州支部

事務局: Tel 092-473-5646 / Fax 092-473-7182 / Eメール fukuoka-sk@doc-net.or.jp

■ Fax参加申込書 ■

FAX 092-473-7182

合計参加人数

名

10月22日『健康セミナー』講演会

院長(会員)名

御住所

Tel)

F a x