

渋谷区商店会連合会

平成31年度
(令和元年)

婦人講習会

TVでも人気のスーパードクター

順天堂大学医学部教授 小林弘幸先生の健康講座

ゆっくり生きると 遠くまで行ける

病気になんか、なりたくない。

誰もがそう思って生きています。

でも実際には、病気になりやすい人となりにくい人がいます。

この違いはいったい何によるのでしょうか？

私が注目し、繰り返しご説明申し上げている機能は、

「自律神経」です。

自律神経のバランスを整えるためにすべきことは何か？

病気にならないため、自発的に行っていくべきことは何か？

そして、「本当の健康」とは何か？

今回の講演では、研究成果と事例を挙げ、ゆっくり生きることの
重要性を説明します。



日時: 令和2年2月25日(火)

午前10時30分開場・11時開演

会場: 渋谷エクセルホテル東急
プラネッツルーム

講師: 小林 弘幸

人数: 200名 (先着順: 定員になり次第締め切ります)

費用: 1,500円 (軽食・飲物付き)

懇親会のお誘い ●詳しくは裏面をご覧ください

希望者は講演会終了後「ホテル河鹿荘」で懇親会を行います。

箱根へは、エクセルホテルより貸切バスで移動します。

箱根へGO!

主催: 渋谷区商店会連合会 後援: 渋谷区

●お問合せ先: 渋谷区商店会連合会 03-3406-7748 担当: 井口



小林 弘幸

順天堂大学医学部総合診療科学講座・病院管理学研究室教授。
各種研究の中で自律神経系バランスの重要性を痛感し、数多くの
トップアスリートや芸能人のコンディショニング、パフォーマンス
向上指導に関わる。

著書に『なぜ「これ」は健康にいいのか?』、『全身の細胞が目覚めるセル・エクササイズ』、『医者が考案した「長生きみそ汁」』等。
2019年(平成31年)スポーツ庁 参与。

●懇親会スケジュール

希望者は講演会終了後「ホテル河鹿荘」で懇親会を行います。

箱根へは、エクセルホテルより貸切バスで移動します。

参加費用: 15,000円(講演会・バス代・宿泊代含)

宿泊: ホテル河鹿荘 0460-85-5561(箱根町湯本688)

人数: 80名(先着順: 定員になり次第締め切ります)

2月25日(火) 14:00 講演会終了後、貸切バスで箱根へGO!

16:00 「ホテル河鹿荘」到着 ホテル到着後、
夕食までゆっくりおくつろぎください。

17:30～夕食・懇親会

2月26日(水) 朝食後自由解散となります。