

80歳を超えても元気、健康寿命を延ばすために今やるべきこと、お伝えさせていただきます。



100歳まで元気であるための

食生活改善セミナー

ガン、心疾患、脳疾患などの生活習慣病の主な原因は低栄養や炎症、毒となるものの摂取、つまりは食生活です。だから改善できるのです！国際予防医学協会も推進する、次世代型栄養学の食生活で、病気にならない健康な体を作りましょう。

当日の主な内容

- 1 間違えだらけの旧栄養学から健康を取り戻すために！
 - 2 病気を避ける食生活とは？
 - 3 ご自身でできる食生活の改善方法をご提案します。
- 健康に良い商品のご紹介

※会場参加の方にはサンプルのプレゼント付き！

講師紹介



福島 大輔
Daisuke Fukushima
株式会社 LifeTimeValue 代表取締役

1974年7月16日生まれ B型
家族は妻、子供3人(11歳、7歳、4歳)
横須賀在住

[3つのスペシャリストとして]

- **スポーツトレーナー** (トレーナー歴27年)
大学時代(21歳)よりトレーナーとして活動。
スポーツの楽しさを広げたい！日本に合った健康コミュニティをつくり、日本を元気にしたい！！これがトレーナーとしての私の目標です。
- **コーチングコーチ**
マスター NLP プラクティショナーなど、世界NO1・業界NO1から多数学ぶ。
(世界NO.1 リザルトコーチよりコーチング伝授してもらう。コーチング歴11年)
- **パーソナルヘルスコンサルタント**
国際予防医学協会の白澤卓二理事長(お茶の水健康長寿クリニック委員長)より2023年1月、最新の機能性医学からの栄養学を学び実践し、
パーソナルヘルスコンサルタントとして認定。



特定非営利活動法人
元気に暮らす会

日時

11月26日(日) 午前の部 10:00 ▶ 12:00
午後の部 14:00 ▶ 16:00

会場(対面) & オンライン(ZOOM) 開催

▼会場/キタセツ 1階 大田区東馬込 2-12-1



概要・お申込み

■参加費：1,100円 ※税込 (会場、オンライン共)

▼会場参加の方(午前、午後各10名様限定)

キタセツへお電話にてお申し込みください。

☎0120-81-4415 (担当:鈴木)

先着順
お早めに!

▼オンライン参加の方

右のQRコードを読み取っていただき、
元気に暮らす会・らくがくプラザより
ウェブチケットをご購入ください。



締め切り：11月25日(土)までにお申し込みください。

オンライン参加の方は、ウェブチケット購入確認後、
元気に暮らす会よりZOOM URLをお知らせします。

NPO 元気に暮らす会の応援パートナーの株式会社キタセツは
100歳健康クラブを応援しています。



大田区東馬込 2-12-1
定休日/日曜・月曜・祝日
営業時間/9:00~18:00
リフォームサロン/9:00~17:00

メルマガ登録を
お願いします!

