

# シリーズ 健康セミナー

## 時代は未病・予防 ～健康長寿を目指すために～



人生 100 年時代と言われる昨今、健康なまま元気に長生きしたい。とは誰もが思うことです。そこで今回の健康セミナーでは、できるだけ健康寿命を長くして人生を謳歌するために、「未病」と「予防」というキーワードから、それぞれの専門の講師をお招きして、その対策を考えてみたいと思います。

聞きなれない「未病」とは、病気と健康を明確に分けるのではなく、ひとつのつながりと捉えた際の「病気に向かう状態」を言い、未病を早期に発見することこそ、全ての病気予防につながるという考え方です。また、今回は「転倒のリスクと予防」という観点からもお話をさせていただきます。

いつまでも生き生きと健康に暮らすために、ぜひご参加ください。

### ●講師

(株)イトーテキスタイル  
伊藤 博厚 先生

#### 「未病」講師プロフィール

1990 年 帝京大学卒業後、同年 多摩信用金庫入  
2005 年 (株)イトーテキスタイル入社（現、代表）  
2016 年 あいはんど施術院開業

しばた整骨院  
柴田 和幸 先生

#### 「転倒のリスクと予防」講師プロフィール

公益社団法人東京都柔道整復師会 武蔵野支部広報部長  
三鷹市整復師会 総務部長  
しばた整骨院 医院長

### ●日時：令和元年 9 月 27 日（金）

セミナー：午後 7 時～ 交流会：午後 8 時 00 分～

### ●場所：三鷹商工会館 3 階会議室

### ●参加費：無料（セミナーのみ）、交流会参加は 1,000 円

参加希望の方は、申込書にご記入の上、三鷹商工会（担当・小林）まで、FAX（49-3184）又は、電話（49-3111）にてお願いいたします。

企画運営：三鷹商工会サービス業部会

【参加連絡票】 健康セミナーに参加します FAX：0422-49-3184

事業所名 \_\_\_\_\_

お名前（複数名可） \_\_\_\_\_

（交流会出欠どちらかに○を）

電話番号 \_\_\_\_\_

交流会 … 参加 ・ 不参加