

## 24年度市民講座「健やかで美しく歳を重ねたい」（報告）

広大マスタース会員 渡部和彦

講座の趣旨と概要：健康で美しい人生を過ごしたい。これは、多くの人の願いであると思います。まずは、身体が健康であることが望めます。

加齢と共に変化する身体とその機能に対して、いつまでも健やかで美しくありたいとの感情は、古来多くの人々に共通する願望でもあると思います。しかし、その願いは、誤った理解と方法によって、効果のない努力や、問題となる結果としてしばしば報告されます。

科学的な根拠に基づいた、正しい理解と方法を習得していただくために、専門の異なる4人の講師による講座を組みました。おかげさまで、多くの受講者を前に講義をすることができ、講師一同、深く感謝申し上げます。

若々しい気持ちを保ち、年齢に応じた方法でいつまでも、健やかにそして美しい日々を送っていただきたいと願っています。



第1回 6月 5日（火）「健やかな生活と習慣」（角谷哲司）

第2回 6月19日（火）「免疫と健康の科学」（松田治男）

第3回 7月 3日（火）「健やかな生活と生化学」（平田敏文）

第4回 7月17日（火）「姿勢と健康づくりウオーキング」（渡部和彦）