

抗加齢倶楽部プレゼンツ ◆シニアの健康みちしるべ◆

3月12日(火) 15:00~16:30 (途中退席 OK)

皆さん、初めまして！
シニアの健康維持に貢献すべく、
この度、正覚寺と連携を取らせていただき、
「トータルヘルスクラブ」代表の 白鳥一彦
と申します。
3月12日は、皆さんと和気あいあいの
健康談義に花咲かせたいと思います。



鉄棒 片手懸垂 (白鳥一彦)

<プログラム>

(1) 抗加齢倶楽部の紹介

東京都千代田区九段にあります、健康増進クリニック院長 水上 治 医師が中心で立ち上げた会です。
水上 治 医師の自著「ようこそ 抗加齢倶楽部へ」にちなんで名前がつけました。

(2) 「炭」のある生活 (演者/炭女)

冷蔵庫に「木炭」 野菜が長持ちするって本当？



炭には殺菌作用、消臭効果、調湿効果などがあります。
炭には野菜を腐敗させるエチレングスを吸着するので、野菜の鮮度が長持ちします。
炭の効果的な活用方法を学んで「炭」を日常生活に取り入れてみませんか？

(3) 「クリスタルボウル演奏」虹の光 (演者/tomoca)

宇宙の響き ♪ クリスタルボウル演奏 【虹の光】



クリスタルボウルは水晶のできたリラクゼーション効果の高い楽器です。
静寂の中に、遠い鐘の音色を感じるかのような、空気そのものを震わす心地よい音色。
それは、水晶とあなたの心が共鳴しあう癒しのハーモニーです。
クリスタルボウルが奏でる、心と身体を癒す究極のサウンドをお楽しみください。