

抗加齢倶楽部 プレゼンツ ◆シニアの健康みちしるべ◆

3月21日(木) 13:00~15:00 (途中退席OK)

会場：(相模原市矢部) 相陽建設株式会社 SOLE LIVING 入口の多目的スペース

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、SOLE LIVING と提携しました、「トータルヘルスクラブ」の 白鳥一彦と申します。3月21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 医師の著書「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) 「ハンバーグ」から読み解く、健康生活 (演者/KAZU 先生)

日本で初めて、ハンバーグを出した レストラン「デニーズ」のメニューも見れるよ！



ハンバーグのルーツをたどり、お肉と野菜の視覚的アンサンブルを楽しみます。

健康生活を構築するには、何が重要なのか？！

目からウロコの10連発！

メモしたくなるので、ノート持参 必至です。

(3) 「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？

(4) 「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で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。