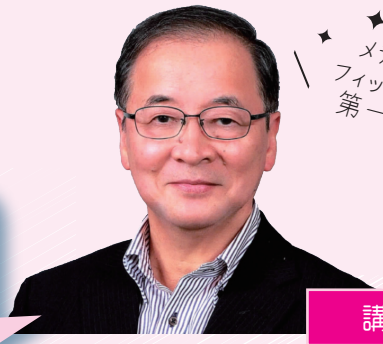
人生90年、100年時代
高血圧とともに生きる術

2024
9月12日
14:00～
オンライン

人生100年時代と言われますが、
長生きすると、骨折、がん、脳卒中、
認知症などの可能性も高まります。

百寿者の半数以上が該当すると言われる高血圧について、食事、運動、ストレス、薬などとの関連から解説します。



メディカルフィットネスの第一人者

講師

田中 喜代次 先生
筑波大学名誉教授（スポーツ医学）
日本介護予防・健康づくり学会会長
アメリカスポーツ医学会フェロー

講演概要

日　時：2024年9月12日（木）14時～15時20分
開催方法：オンライン（zoom視聴またはライブビュー会場での視聴）
視　聴：オンライン（ご自宅等　事前申込100名まで）
ライブビュー会場：リトリート真鶴（真鶴786-1 旧Tiki）　定員20名
参加費：1,000円（ご参加お申込み時にお支払いください）
対　象：健康に興味を持っている方
主　催：一般社団法人日本ホームヘルスコーチ協会

リトリート真鶴へのアクセス

お申込み方法

ご参加希望の方はお申込み・お支払いのお手続きをお願いします。

① お申込みは
右記お申込みサイトから
必要事項を入力し、
お申込み・決済手続きを済ませてください。

https://square.link/u/Y1IQzuXh

お申込み・決済サイト

② お支払いを確認後、5日以内にZOOM情報の詳細メールをお送りいたします。
※お支払い後、５日過ぎても詳細メールが届かない場合は下記のお問合せ先までご連絡ください。

③ 当日、メールでお送りしたZOOM情報でZOOMを開始、またはリトリート真鶴へお越しください。

本講演問合せ先　一般社団法人日本ホームヘルスコーチ協会　　メール：info@jhhca.org