

2012年度・広大マスタースズ市民講座報告

「健やかで美しく歳を重ねたい」

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まれます。

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ォーキング」(渡部和彦)

