

9/20
(金)

第3回 大阪文化芸能国保組合のつどい

「お話と音楽の健康講座」開催のお知らせ



大阪市立大学医学部名誉教授
健康科学研究所所長
医学博士 井上 正康

〈講演〉

健康長寿の処方箋 ーさらば生活習慣病ー

お金をかけずに元気になる！「血管マッサージ」

生活が不規則になりがちで、運動する時間や習慣がない人は知っておきたい「血圧を下げる」「動脈硬化を防ぐ」など、健康維持にまつわる大切なポイントといつでもできる健康法を、実践も交えてのお話です。

1945年広島生まれ。栄養エネルギー代謝・疲労科学・生活習慣病学・脳科学・災害科学など多くの専門分野をもち、さらに広範な見地から「科学的健康長寿法」をわかりやすく解説する健康科学研究の第一人者。「世界で一番受けたい授業」や「ためしてガッテン」出演などマスメディアで活躍、著書も多数。



P122

効果をあげる運動「脳の活性化編」よりあらためて「音楽を聴いてみよう」リラックスするために音楽を聴くには、音楽そのものにのめり込んで脳が刺激され、日常のさまざまなことを忘れる時間を作らなくてはなりません。

健康づくりに役立つ
お話と音楽を
どうぞ楽しみください。

〈ミニコンサート〉

音楽で心豊かなひとときを

クラシックのウルトラメドレーをはじめ、おなじみの外国民謡からテレビ主題歌まで多彩な音色を奏でます。

おととむ
音楽企画集団「音登夢」
ヴァイオリン奏者 木村直子
チェロ奏者・編曲 木村政雄

ともに京都市立芸術大学卒業。ウィーン留学の後、長く京都フィルハーモニー室内合奏団のメンバーを務めた。現在、夫婦2人でのデュオ（2重奏）を最小単位にして様々な編成でコンサート活動を展開。日本音楽家ユニオン会員、平成19年当組合加入。



■日 時：平成25年9月20日(金)

午後2時より(1時30分開場)

■会 場：大阪料理会館(当組合入居のビル)

6階 大阪府食品国保組合会議室

大阪市中央区東心斎橋1-1-10

■参加費：無料(申し込み先着60名様)

〈お申し込み方法〉

当組合まで電話またはFAXでお申し込みください。FAXの場合は、日中の連絡先をお書き添えください。組合から受付完了の連絡をさせていただきます。

*定員になり次第締切(最終締切は、9/17(火)を予定)

TEL (06) 6261-9244

FAX (06) 6243-1136

電話受付/月曜日から金曜日(祝日を除く)
午前9時~午後5時

みなさまの活動をご紹介します。公演や展覧会のチラシ、営業案内のパンフレットなどを販促物を当日早めに会場へお持ちくださいましたら、来場者への配布をお手伝いいたします。