

# 元気で長生きするために

## 「血管元気度チェック」と 「腕ふり体操」

目から  
ウロコ。  
ビックリ!

超高齢化社会を迎えた日本。

元気なお年寄りが多数いることは素敵なことです。

この講座では「自分の健康を自分で守る」を実践する、具体的な方法をお伝えします。夏から秋へ気候変化の大きなこの時期、夏の疲れを残さない生活の工夫も交えてお話しします。

手軽に測定できる身体の元気度チェック計もご用意いたしますので、ぜひお気軽にご参加ください。

測ってみよう

**血管元気度!**

日時：2019年 **9月17日** 火

14:30 ~ 16:30

会場：**シャロン木魂**

(株) エーオーエーアオバ本社内 (1F)

〒120-0022 東京都文京区目白台3-4-11  
TEL: 03-5976-1411

参加費：**500円**

お茶菓子をご用意いたします。

### 会場案内図



### シャロン木魂

東京メトロ有楽町線 護国寺駅  
6番出口 徒歩3分  
高速道路をくぐって  
すぐの茶色のビルです。

予防医療診断士が  
わかりやすく、  
たのしくお話し  
いたします。



予防医療診断士

講師 **前田 美恵子**

日本免疫研究会 常任理事 専任講師 実践健康経営指導士  
日本予防医療協会 ADVANCE 予防医療診断士 ドクターゲイト・インストラクター  
日本健康生活推進協会 健康マスター・普及認定講師  
日本栄養医学食養協会 Digestion Meister 認定

一般社団法人 日本免疫研究会

東京都文京区目白台3-4-11GFビル3F  
TEL.03-3941-1100 FAX.03-5976-1422

<http://www.nichimenken.org/> E-mail: info@nichimenken.org

お申し込み・お問い合わせは下記までお願いします

(株) エーオーエーアオバ

TEL 03-5976-1411