

## 元気で楽しく生きる知恵

## 『養生訓』に学ぶ健康長寿

江戸時代の人々に支持された貝原益軒の『養生訓』は、身体と精神の両面からの養生法が綴られています。その教えは、時代を超えて現代でも伝承されています。

長年、長寿や老化に関する疫学的研究を行っている講師から、『養生訓』の教えを中心に生きがいについて学び、心身ともに健康長寿を目指しましょう。

**2月19日(日)**

午前10時～11時30分

ハートフルスクエア-G 2階 大研修室

講師

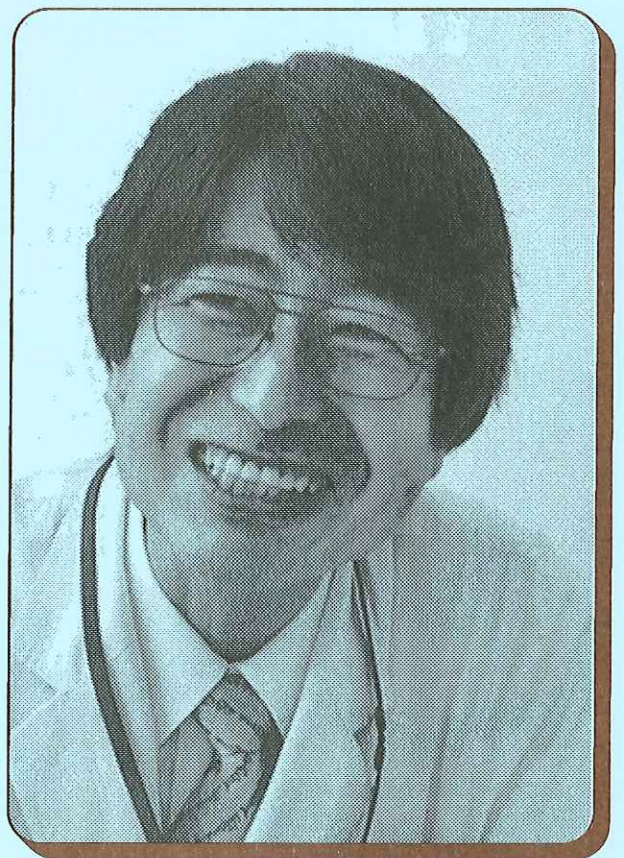
**下方 浩史 氏**

名古屋学芸大学大学院栄養科学研究科 教授

〈講師プロフィール〉

1977年名古屋大学医学部卒業。1982年名古屋大学大学院博士課程満了(第3内科)。名古屋大学医学部老年科に医員として入局。1986年～1990年米国国立老化研究所(NIA、NIH)へ客員研究員として留学。1990年広島大学助教授、1996年国立長寿医療研究センター疫学研究部長、2010年予防開発部長を経て、2013年より現職。2014年からは、名古屋学芸大学健康・栄養研究所長を兼務。

著書に、『養生訓に学ぶ! 病気にならない生き方』(素朴社)ほか。



【定員】100名(応募者多数の場合は抽選)

【受講料】300円

## \* 応募方法

往復ハガキ(1枚につき1人)に①講座名②〒・住所③氏名④年齢⑤電話番号を記入して、**2月5日(日)**(必着)で下記へお申し込みください。

直接申し込みの場合は、返信用のハガキをお持ちください。

※ご記入いただいた個人情報は、講座の運営のためのみに使用し、適正な管理に努めます。

## \* 申し込み・問い合わせ先

岐阜市生涯学習センター 生涯学習係

〒500-8521 岐阜市橋本町1-10-23 ハートフルスクエア-G内

TEL:058-268-1050 / FAX:058-268-1057