

MIZ

株式会社 ミズ

【お問い合わせ】

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」事務局

☎0120-22-7911

平日9:00~17:00

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

第16回講演会開催

本講演会のテーマ

「読書で心の健康を」

ミズ・溝上薬局をご利用の
皆様を無料ご招待いたします

2024年

7/12(金)

佐賀市文化会館大ホール

開場10:00／開演11:00

閉演13:00

講演会内容:寺田真理子さんトークショー、鎌田實先生 & 寺田真理子さんトークセッション、鎌田實先生トークショー

鎌田實 -医師・作家-

東京医科歯科大学医学部卒業
後、諏訪中央病院へ赴任。

現在、諏訪中央病院名誉院長。

長野県を長寿で医療費の安い
地域へと導いた。全国各地から招かれ「健康づく
り」を行っている。

撮影:露木聡子

佐賀新聞で毎月第2水曜日に「心と体がラクになる読書セラピー」を連載中の寺田真理子さんを佐賀に初めてお招きし、「読書を通じた心の健康」についてお話しいたします。読書をする人は、読書をしない人に比べて2年も長生きする、ストレスを軽減することで寝つきが良くなり長生きさせてくれるうえに共感力まで高めてくれる、そんな研究結果が出ています。

折しも先般、厚生労働省の研究班が、2060年には65歳以上の5.6人に一人が認知症になり、軽度認知障害(MCI)には2.8人に一人になるとの推計が公表されたばかりです。認知症の予防には、運動や食事のほか読書も効果的と言われています。読書の持つ無限の可能性と、私たちの健康にもたらす多大な効果をお伝えいたします。



-スペシャルゲスト- 寺田真理子(てらだ・まりこ)

東京大学法学部卒業後、多数の外資系企業での通訳を経て、現在は日本読書療法学会会長。認知症のパーソンセンタードケアの普及にも尽力。著書に『心と体がラクになる読書セラピー』他、訳書も含め多数出版。

キ・リ・ト・リ

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」 第16回講演会一般(鎌田塾塾生以外)お申込書

お申込者氏名	ご連絡先電話番号	ご希望枚数
	-	枚

【お申し込み時の注意点】

※チケット配布は先着順です。お申込書をご記入いただくか、右記QRコードからお申し込みいただき、ミズ・溝上薬局各店にてチケットをお受け取りください ※QRコードからは、1度に最大5枚までお申し込みいただけます ※ご記入いただいた個人情報は、第16回講演会に関する当社からのご連絡、またはお客様からのお問い合わせに対応する場合にのみ使用し、講演会終了後一か月以内に破棄いたします



お申し込みはスマートフォン、
タブレットからがおすすめです!!

むずかしく
ないのね!



「健康長寿実践塾」をお友だち登録して
いただいた後に、お申し込みください

初めての
方限定

入塾前に健康講座を体験してみたい方に 無料体験キャンペーン実施中



こちらのQRコードを読み取って、
公式LINEアカウント「健康長寿
実践塾」をお友だち登録してい
だくと、その他の講座の情報もご
覧になれます。

一番人気！運動講座



『健康や体に関する話を聞いてみたい
な』『毎日をいきいきと過ごすヒントが
欲しい！』と思われる方、鎌田塾の
健康講座を体験してみませんか。
全講座の中からおひとり様1回のみ無
料でご参加いただけます。
※講座により、材料費、テキスト代が別
途必要になる場合がございます

美容部員直伝!!美容講座



初心者の方も◎料理教室



栄養士による栄養学講座



体よろこぶ酵素の勉強会



運動不足解消に!簡単ダンス



漢方ワークショップ



健康長寿実践塾に関するお問合せ、「講座無料体験キャンペーン」の
お申し込みは鎌田塾事務局 ☎0120-22-7911(平日9時~17時)まで

鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」

塾生募集中!!

※初年度は年会費(1,000円)無料
入塾費1,000円をいただきます
※講座参加には、別途、材料費・テキスト
代をいただきます(500~1,000円)

—当塾の特典・活動内容—

- 佐賀県が健康長寿日本一になることを目指し、長野県の諏訪中央病院名誉
院長 鎌田實先生による健康指導の実施
- 入塾者全員に「入塾証」をプレゼント
- 「年4回発行の情報誌・健康定期便」「健康長寿実践書き込み手帳」などを使用
して塾生様の健康な生活をサポート
- 鎌田實先生の講演会、健康測定会などを優先案内
- 健康講座、料理教室など塾生限定イベントを実施 ※毎月4~6講座を開催

いくつになっても
健やかにいきいきと自分らしく
地域の方々とともに、
**佐賀県を
健康長寿日本一に!**