

前向き思考のいきいき健康づくり

～心身の快を求め、魂と対話する～

日時：平成27年 **10月10日**（土）14時～17時

開催場所：早稲田大学国際会議場 井深大記念ホール

すぐに使える「ウエルネス健康法」のご紹介

13:30～ 受付開始

14:00～14:05 開会の辞

14:05～15:20 「第一部」 ウエルネスという生き方

ウエルネスとは？真の健康とは？中村・池田両氏から面白く、分かり易くご説明します。

中村好男氏 早稲田大学スポーツ科学学術院 教授

池田克紀氏 東京学芸大学名誉教授

15:20～ 休憩(10分間)

15:30～16:45 「第二部」 いつまでも動ける身体づくりの実践方法

膝や腰の痛みがあっても、自分でいつまでも動ける身体づくりは可能です。
ご自分の動き方のクセを知って、無理をしないで対処できる方法をご紹介します。

矢野史也氏 早稲田大学スポーツ科学学術院 非常勤講師

奥田文子氏 早稲田大学スポーツ科学学術院 非常勤講師・看護師

16:45～16:55 質疑応答

16:55～17:00 閉会の辞

以上