



10th CSJ Chemistry Festa

日本化学会秋季事業 第10回 CSJ化学フェスタ2020

公開講座



健康寿命をのばすコツは? ~動く・歩く、筋トレを化学する~

●日時 2020年10月22日(木) 13:00-16:45 ●会場 ZOOMオンライン ●参加費 無料 **Free!**

●登録方法 からサイトに入り登録

普段から体を動かすことで、生活習慣病、メタボリックシンドローム、認知症などを予防できます。
ウォーキング、体操、運動や笑いを化学の視点でとらえ専門家から分かり易くお話し頂きます。

より良い運動習慣を身につけるために中高齢者における運動効果を考える～運動によって変わる事、変わらないこと、気をつけること～

石井 博之 (杏林大学 保健学部・教授)

運動で免疫力を高めよう!
～ウイルスや細菌への耐力を!～

枝 伸彦 (独立行政法人 日本スポーツ振興センター
国立スポーツ科学センター・研究員)

「歩く力」の見える化技術で
人生100年時代を応援

仁木 佳文 (花王株式会社 パーソナルヘルスケア研究所)

汗をかかない運動でも健康に効果があるの?
～自宅でできる健康づくり～

神野 宏司 (東洋大学 ライフデザイン学部・教授)

たくさん笑って健康長寿
～笑う門には福きたる!～

高柳 和江 (一般社団法人 人癒しの環境研究会・理事長/笑医塾・塾長)

認知症を予防する運動とは?
～認知機能改善エクササイズを紹介～

寺山 圭一郎 (東邦大学医療センター 佐倉病院
リハビリテーション部・副技師長)

【イベント】日本化学会秋季事業 第10回CSJ化学フェスタ2020
【会期】2020年10月20日(火)-22日(木) 【会場】オンライン
【URL】<http://www.csj.jp/festa/2020/>

【お問い合わせ先】公益社団法人 日本化学会 企画部
【E-mail】festa@chemistry.or.jp
【主催】公益社団法人 日本化学会