



「がん」「認知症」と歩く人と 死ぬまでハッピーに暮らすコツ

現代人のあらゆる病気の大半は、「歩かない生活」が原因。歩かないから、糖尿病、高血圧、心筋梗塞、脳卒中といった生活習慣病を起こし、がんや認知症をも引き起こすのです。積極的に歩くことこそ健康の原点。脳と臓器が若く保たれ、がんや認知症になるリスクも減らせます。

当然、寿命も延びて、人生が豊かになります。

昨年末に出された著書『病気の9割は歩くだけで治る！』をもとに、“歩くことは健康にいい”という漠然としたイメージから一歩進んで、がんや認知症が歩くことでどのように予防・改善されるのかを科学的に解説したいと思います。さらに、丹田（たんでん）・肩甲骨・骨盤の3点を意識した正しい立ち方や、川柳ウォーキングなどの健康になる歩き方もご紹介します。

8月5日(金) 15:00～17:00

講師：長尾クリニック院長 長尾 和宏

受講料：会員 3,240円 一般 3,672円

会場：ラポルテ本館3階 ラポルテホール



朝日カルチャーセンター | 芦屋
朝日JTB・交流文化塾

☎0797(38)2666 FAX 0797(38)2665

(受付：10時～18時半／日・祝日・第3木は休館)

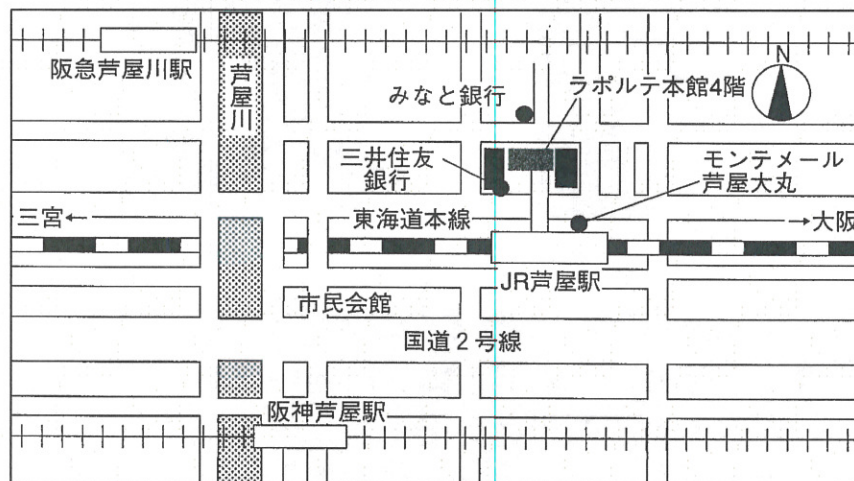
〒659-0093 芦屋市船戸町4番1号408 ラポルテ本館4階

<講師プロフィール>

1958 年生まれ。84 年、東京医科大学卒業、大阪大学内科第2局に入局。95 年、兵庫県尼崎市で長尾クリニック開業。複数医師による年中無休の外来診療と 24 時間体制での在宅医療に従事。医療法人社団裕和会理事長。医学博士。日本尊厳死協会副理事長・関西支部長、日本ホスピス在宅ケア研究会理事、関西学院大学非常勤講師、東京医科大学・関西国際大学客員教授。朝日新聞電子版・アピタルも連載中。著書に『「平穏死」10の条件』『町医者だから言いたい!1・2・3』『胃ろうという選択、しない選択』『新・私が決める尊厳死ー不治かつ末期の具体的提案』ほか多数。

「ラポルテ」本館へのアクセス

JR 芦屋駅の北側すぐです。



◆JR・芦屋駅 から

改札を出て右へ、駅ビルを出てすぐ、目の前にある6階建ての茶色の建物です。陸橋で結ばれた入口がラポルテ2階のフロアです。

◆阪急・芦屋川駅 から

改札を出て右へ、川沿いに歩いて最初の橋を渡り、坂を下って突き当たりを右折、少し行って左折、そのまま真っ直ぐ歩くと右側にラポルテがあります。徒歩約10分。

◆阪神・芦屋駅 から

徒歩約15分。タクシーで1メートルです。

◆お車でお越しになる場合、ラポルテ地下の駐車場をご利用いただけます。

(有料) 駐車券を受付にお持ちください。最初の2時間通常1,000円のところを155円でご利用可能な割引サービスを実施しています。

ラポルテの地下駐車場入口は「ラポルテ北館」にあります

山手幹線とラポルテ北館の交差点を北へ、ファミリーマートの手前に地下駐車場の入口があります。

※日程等は変更になる場合があります。

※講座は定員になり次第、締め切ります。受講者が一定数に達しない場合は講座を中止することがあります。

※個人情報、受講連絡や各種お知らせ、講座企画の内部資料として使わせていただきます。



朝日カルチャーセンター 芦屋
朝日JTB・交流文化塾

<https://www.asahiculture.jp/ashiya>

〒659-0093 芦屋市船戸町 4-1-408

ラポルテ本館4階

TEL 0797-38-2666

朝日カルチャー 芦屋

検索