

# 日本の伝統から学ぶ 健康で元気に生きるための極意 ～高ミネラル食と簡単エクササイズで生産性アップ～

食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が関与し、発症の原因となる生活習慣病。日本人の三大死因であるがん・脳血管疾患・心疾患、更に脳血管疾患や心疾患の危険因子となる動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などは、いずれも生活習慣病であるとされています。この講演では、インフラ整備が充分でないアフリカ生活や離島生活、医療が発達していないサバイバルな環境で、お金をかけずに自分で生活習慣病を克服した講師が生活習慣病にならない持続可能な生き方、働き方、暮らし方を食生活とともにお伝えします。

## カリキュラム

- 実体験から掴んだ生活習慣病の正体
- 本当の健康とは
- 低リスク！健康生活を手に入れる実践法  
(身体編、食事編)
- 日常生活やビジネスシーンでの活用術  
(起床時、就業時、休憩時、就寝時)
- まとめ



## 講師プロフィール

高島町 地域活力創生プロデューサー

ほかその あきひろ

**外 菌 明 博 氏**

1984年愛知県豊橋市生まれ。2007年大学卒業後、JICA 青年海外協力隊事業に志願。アフリカ・ウガンダ共和国に配属され、戦災孤児を体育・スポーツの力で再生する事業に着手する。その後、問題行動を抱える不登校児を対象に保健体育指導、遺児学生を支援する国際NGO 団体に各種研修指導。2016年に志教育（人材研修）をテーマに執行役員、事務局長、セミナー講師などを歴任。2017年から高島町地域プロデューサー、第6次総合戦略アドバイザーなど多数の公職を務める。

..... (切り取らずにこのまま送信してください) .....

**日 時**

00年00月00日(○) 00:00 ~ 00:00

**会 場**

○○○○○○○○○○ ○○○○○ ○○-○ TEL 000-000-000

**受講料**

○○

**定 員**

00名 (定員になり次第締め切り)

**主 催**

○○○○○○○○○○ ○○○○○ TEL 000-000-000 FAX 000-000-000

○○○○○○ 行

セミナー参加申込書

年 月 日

事業所名		F A X	
住 所		受講者名	
T E L		受講者名	

\*本申込書にご記入頂いた個人情報につきましては、講演会に開催に係る受講者名簿の作成、出欠確認、講演会運営等に関する目的のみ使用します。