

2019年2月28日

～ 『いきがい・絆・健康・くつろぎ』 情報 ～

## リソル生命の森 「お茶の間ゼミ」3月の日程

3/9 (土) 「健康講演会&ウォーキング教室」、3/16 (土) 「大人のための朗読/発表会」

リソルグループ(本社・東京都新宿区)が都内から約1時間の首都圏で運営する多世代交流型リゾートコミュニティ「リソル生命の森」(千葉県長柄町)では、“いきがい・絆・健康・くつろぎ”をテーマとした各種講座「お茶の間ゼミ&スクール」等を連続開催しております。

2019年3月開催予定は下記のとおりです。

### ＜リソル生命の森「お茶の間ゼミ」2019年3月の講座予定＞

#### ■「健康講演会&ウォーキング教室」～健康寿命を延ばす歩き方の黄金律

「ガンや認知症などの生活習慣病全般を病気別に予防する日常生活とは？」＝＜健康寿命を延ばす歩き方の黄金律～長寿遺伝子を活性化する奇跡のウォーキング～＞をテーマに、東京都健康長寿医療センター研究所・運動科学研究室長の青柳幸利氏に、生活習慣病全般を病気別に予防する日常生活について、詳しく解説していただきます。

- ・開催日時：2019年3月9日(土)  
13:00～講演会「健康寿命を延ばす歩き方の黄金律」  
14:30～8,000歩20分ウォーキング教室(※雨天中止)
- ・開催場所：リソル生命の森 フォレストアカデミー  
※ウォーキング教室は日本メディカルトレーニングセンターフィールドで開催
- ・受講料：参加無料 / 定員100名(=事前予約制) ※ウォーキングイベントは先着50名様
- ・講師：青柳幸利氏(東京都健康長寿医療センター研究所・運動科学研究室長)

#### ■「大人のための朗読」発表会

- ・開催日時：2019年3月16日(土) 13:00～15:00
- ・開催場所：日本メディカルトレーニングセンターロビー(途中の出入り自由)
- ・入場料：無料 / 定員30名
- ・朗読作品：「外郎売」「おしっこちょっぴりもれたろう」「平家物語」「あしながおじさん」「雨ニモマケズ」「糸」「桜桃」「片腕」「君たちはどう生きるか」「草枕」「蜘蛛の糸」「ざんねんないきもの辞典」「変身」「葉っぱのフレディ」「吾輩は猫である」ほか(※順不同)

#### ■上記の「お茶の間ゼミ」のほか、各種スクール(参加費・要)も毎月開催中です。

- ・「生命の森蕎麦打ち倶楽部」・「生命の森混声合唱団」

【お問合せ】 リソル生命の森: 0475-35-3333 (受付9:00~17:00)

＜本リリースに関するお問い合わせ先＞

リソルホールディングス株式会社 (RESOLグループ) 広報担当/高橋・永田

TEL: 03(3342)0331(直通) E-mail: [press@resol.jp](mailto:press@resol.jp) URL: <https://www.resol.jp>

お茶の間ゼミ

# 健康講演会

ウォーキング  
先着50名様限定!

## & ウォーキング教室



テーマ：健康寿命を延ばす歩き方の黄金律

～長寿遺伝子を活性化する奇跡のウォーキング～

参加無料

開催日

2019.3.9 土

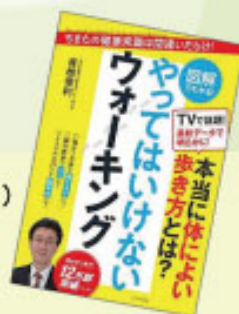
「ガンや認知症などの生活習慣病全般を病気別に予防する日常生活とは？」  
生活習慣病全般を病気別に予防する日常生活について、青柳先生に詳しく解説して頂きます。



東京都健康長寿医療センター研究所・研究副部長（運動科学研究室長）

青柳 幸利（あおやぎ ゆきとし）

トント大学大学院医学系研究科博士課程修了、医学博士取得。  
カナダ国立環境医学研究所温熱生理学研究グループ・研究員、奈良女子大学生活環境学部・助手および大阪大学医学部・非常勤講師等を経て、現在、東京都健康長寿医療センター研究所・研究副部長（運動科学研究室長）。高齢者の運動処方ガイドラインの作成に関する研究に従事し、種々の国家的・国際的プロジェクトの主要メンバーとして、先進諸国の自治体における老人保健事業等の展開を支援している。近著に、『図解でわかる！ やってはいけないウォーキング』『あらゆる病気を歩くだけで治る！』（共にSBクリエイティブ）、など多数。



会場 リソル生命の森フォレストアカデミー

時間 13:00～ 講演会「健康寿命を延ばす歩き方の黄金律」

14:30～ 8,000歩20分ウォーキング教室 ※雨天中止  
(日本メディカルトレーニングセンターフィールドで開催)

定員 100名（事前予約制）

※ウォーキングイベントは先着50名様

お申込 下記へお電話もしくはフロントにてお申込みください

8000歩20分  
ウォーキング教室

正しいウォーキングフォームを  
学んでいきましょう!



インストラクター  
下山

RESOL  
リソルグループ

リソル生命の森  
RESOL SEIMEI NO MORI

TEL. 0475(35) 3333 受付時間  
9:00～17:00  
〒297-0201 千葉県長生郡長柄町上野521-4  
リソル生命の森 検索 [www.seimei-no-mori.com](http://www.seimei-no-mori.com)



# 大人のための朗読 発表会

お茶の間スクール『大人のための朗読』の受講生による、  
練習の成果を発揮する発表会です。  
どなたでも楽しめる朗読会になっています。  
上達ぶりを是非ご覧いただき、朗読の魅力を感じてください。

**日程** 2019年 3月 16日(土)

**時間** 13:00 ~ 15:00

**会場** 日本メディカルトレーニングセンターロビー  
※途中での出入り自由ですのでお気軽にご参加ください

**入場料** 無料

**定員** 30名

**お申込** 下記へお電話にてお申込み下さい。

## 朗読作品

『外郎売』(口上)、『おしっこちょっぴりもれたろう』(ヨシタケシンスケ作)、  
『平家物語』(作者不詳)、『あしながおじさん』(ウェブスター作)、『雨ニモ  
マケズ』(宮沢賢治作)、『糸』(中島みゆき作)、『桜桃』(太宰治作)、『片腕』  
(川端康成作)、『君たちはどう生きるか』(吉野源三郎作)、『草枕』(夏目漱石作)、  
『蜘蛛の糸』(芥川龍之介作)、『ざんねんないきもの事典』(今泉忠明作)、『変身』  
(カフカ作)、『葉っぱのフレディ』(レオ・バスキア作)、『吾輩は猫である』  
(夏目漱石作) ほか

※順不同 ※変更になる場合もございます