

子どもから大人まで、 積極的なリカバリー(休養)から抗疲労・健康増進へ!

国立研究開発法人理化学研究所
生命機能科学研究センター
健康指標ユニット
ユニットリーダー 水野 敬 氏



長引くコロナ禍での日々のストレス、睡眠負債や慢性疲労の問題がクローズアップされています。本講演では、子どもも大人も、抗疲労・健康増進・活力向上のために、積極的なリカバリー(休養)生活を送ることが重要であることをご紹介したいと思います。

理化学研究所生命機能科学研究センター・ユニットリーダー、大阪公立大学健康科学イノベーションセンター・副所長、同大学・子どもウェルネス創出事業化コンソーシアム・座長、(一社)日本疲労学会理事、(一社)日本リカバリー協会・副会長、(一社)次世代健康社会・ヘルスケア推進協会・顧問、神戸市「神戸リサーチコンプレックス協議会」・専門委員。博士(医学)、専門は疲労科学と応用脳科学。著書「おいしく食べて疲れをとる」(オフィスエル社・2016年)、「疲労と回復の科学」(日刊工業新聞社・2018年)。



♥ 日 時：令和4年10月8日(土)
午前10時～11時30分
(受付午前9時30分～)

♥ 場 所：吹田市勤労者会館2階大研修室
※JR「吹田駅」東口から徒歩3分、
阪急「吹田駅」から徒歩15分

♥ 定 員：100名 (先着順)

♥ 対 象：吹田市在住・在勤・在学の方

♥ 参加料：無料

♥ 申込方法：電話・faxでお申込みください

faxの場合、「講演会参加」と明記のうえ、名前、年齢、住所、電話番号を記入してください。

♥ 申 込 先：(公財)吹田市健康づくり推進事業団 ☎・fax 6330-9966

