

市民公開講座
第8回ひと・健康・未来シンポジウム2015 京都

40代からの学び：
社会と家庭の
リーダーとして
自分たちの
こころとからだ
を知る

2015年9月20日(日) 13:00～17:00

京都大学稲盛財団記念館3階大会議室

定員:150名(自由席) 参加費:無料(事前のお申し込みが必要です)

仕事にまい進しながら、子育てや親の介護にも奔走する。40代からは、まさに社会の要となる世代であり、職場や家庭の中心となる世代です。このたび私たちは、女性医学、東洋医学、音楽療法、運動科学、ピラティスの専門家による、働きざかりの男女社会人のための学びと実践のシンポジウムを企画しました。職場でもできる簡単なピラティスの実習も行いますので、どうぞ普段着のまま、気楽にご参加ください。

13:00～13:05 開会挨拶

吉川左紀子(京都大学こころの未来研究センター・教授・センター長)

13:05～13:45 講演①「更年期、ちょっと立ち止まる大切なとき」

江川美保(京都大学医学部附属病院 産科婦人科・特定助教)

13:45～14:25 講演②「明日も元気にすこやか漢方」

谷川聖明(谷川醫院・院長)

14:25～15:05 講演③「子どもも高齢者も支える40代からの健康～音楽はこころとからだのサポーター～」

三宅聖子(渋谷区障害者福祉センター はあとぴあ原宿・施設長)

15:05～15:25 休憩

15:25～16:25 講演④+実演「壮年期の運動機能を知り、そして高める戦略～ピラティスメソッド～」

青山朋樹(京都大学医学研究科人間健康科学系専攻・准教授)
石原美香(ピラティス ボディワークスタジオ ヴォール・主宰)

16:25～16:55 質疑とディスカッション

江川美保 谷川聖明 三宅聖子 青山朋樹 石原美香 (司会) 吉川左紀子

16:55～17:00 閉会挨拶

塩田浩平(滋賀医科大学・学長/京都大学・名誉教授)

申し込み方法

参加ご希望の方は、2015年8月3日(月)より9月16日(水)までに、氏名(ふりがな)・連絡先を明記の上、FAXまたはE-mailにて下記申込先までご連絡ください。

定員に達した場合にはお断りする場合がございます。締切日を過ぎた場合は、お電話にてお問い合わせください。

※簡単な運動を体験していただきますので、動きやすい服装でお越しください。

申し込み先

公益財団法人
ひと・健康・未来研究財団
事務局(担当:森田直子)

Tel&Fax:075-212-1854

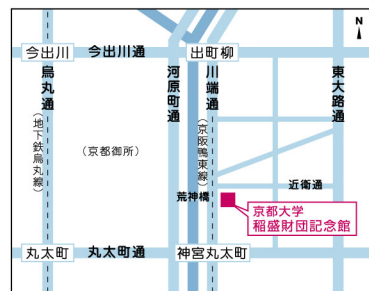
時間:月・火・木・金
9:30～17:00



E-mail: hitokenkoumirai@jnhf.or.jp

京都大学稲盛財団記念館

京都市左京区吉田下阿達町46(川端近衛南東角)
<http://kokoro.kyoto-u.ac.jp/jp/about/access.html>



○京都市営バス4-17-205のいずれかに乗車。河原町通「荒神口」で下車。東へ徒歩5分 ○京都市バス17系統で川端通「荒神橋」で下車すぐ ○京阪電車「神宮丸太町駅」から川端通を北へ徒歩3分