

第13回

青山部会

セミナーテーマ

EXERCISE IS MEDICINE!!

～心身共に健康な体づくりを伝授～

連日猛暑の夏、疲労が蓄積されてきていませんか？仕事終わりのひと時を青山部会でほっと一息。今回は、毛髪から有害物質が検出？！最新毛髪ミネラル検査について専門ドクターから伝授。運動不足で体調が優れないとお悩みの方、健康な体づくりで残暑を乗り切りましょう！

日時

2024.9.6 金

18:30～20:00

開場/18:00

オンライン参加可能

会場

東京都港区南青山3丁目4-6 3F
アンチエイジング(株)内

講演1

重金属が引き起こす体調不良



肌管理クリニック 院長

山西 亮

日本再生医療学会（認定医）
日本抗加齢学会（専門医）

私たちの体内には知らないうちに重金属が蓄積しています。金属と聞くと人の体とは無関係なものに思えますが、外界からの様々な影響を受けながら生活をするとうち重金属が溜まることは避けられません。では、重金属が体内に蓄積されるとどうなるのでしょうか？日常的に体調が悪い、消化器が弱い、皮膚のトラブルが続いている場合は、体内に溜まった重金属が影響しているかも知れません。

今回は毛髪から体内のミネラル成分を測定する検査データを元に、体内に溜まった重金属を体外に排出する方法や必要とされるミネラルについてお伝えします。

講演2

Health is everything



パーソナルトレーナー

菜花 宏美

『運動の楽しさと素晴らしさを伝え
健康な人生を』

アメリカに20年在住Gold gym Hollywoodでトレーナーとして勤務。バージニア州アレクサンドリアのジムではエリートトレーナーとしてトップの業績で活躍。人気のZumba クラスのインストラクターとしても活躍。2016年12月に帰国後、芸能人、モデル、エグゼクティブとセレブリティクライアント対応。アメリカ生まれのダンスフィットネスクラスも教えている。毎年本場のアメリカに戻り、世界最大ののフィットネスコンベンションに参加し最新のフィットネス情報やトレーニング法を習得。今年7月に渡米。

トレーニングと人間の身体の関係性はとても奥が深く、学べば学ばほど「美ボディ」はうわべだけの見せかけの美であり、健康からかけ離れてしまう、という事に気付きました。自分のベストの身体作りとは？皆様にお伝えさせていただきます。

- ▷参加費：3,000円（ワインとソフトドリンクが含まれます）、オンライン参加 1500円
- ▷定員：ご来場/10名（先着順）、オンライン参加（お申込み頂いた後、詳細をお送りします）
- ▷参加条件：特になし（どなたでもご参加頂けます）
- ▷認定得点：更年期と加齢のヘルスケア学会：0.25点
日本サプリメント学会：0.25点
- ▷申し込み:QRコードまたはURLからお申し込みください。
- ▷お問合せ:青山部会事務局 menopause.aoyama@gmail.com

<https://00m.in/wXaIR>

