

# 開業記念講演

株式会社 抗加齢医学研究所

## ベストエイジング芦屋

~Best aging is for you~



① 100歳を超えて人生を走れる身体づくり

② 糖質制限実践法

※来場者様には講師著書上記2冊を進呈!

# 「美しく老いるために」開催のお知らせ

## ～講師自らが実践した健康法～

■ 100歳を超える健康寿命を目指すトレーニング法 ■ 糖質制限食による効果的な体質改善

(※地図は裏面をご覧ください)

(※開場時間は13時～)

日時 **9月23日(火)** 祝日 **13時30分～16時**

会場: ラポルテホール 芦屋市船戸町 4-1 ラポルテ本館 3階 (JR 芦屋駅北)

講演会後の体験、内覧会もどうぞご参加下さい

株抗加齢医学研究所が展開する通所介護施設「ベストエイジング芦屋」は、開業記念講演会を下記のとおり開催いたしますのでご案内いたします。



## 第一部

### 「100歳を超えて人生を走れる身体づくり」

講師 / 整形外科医 **中村 巧** (昭和 32 年生まれ)  
(中村整形外科リハビリクリニック院長)

#### 講師経歴

中村整形リハビリクリニック院長(川西市美山台 3-3-2)  
兵庫県立明石高校(硬式野球部)を経て、徳島大学医学部(準硬式野球部)卒  
日本整形外科学会認定医(リウマチ認定医・スポーツ認定医)  
日本リハビリテーション学会認定医・日本抗加齢医学会評議員  
※TV等出演: 主治医が見つかる診療所(テレビ東京系列)・ビートたけしのTVタックル(テレビ朝日系列)等に「運動と糖質制限食による体質改善推奨」の立場で数多く出演。  
※10数年前に体調不良に陥った際に、運動と糖質制限を行い、半年で20キロの減量に成功し、現在は「マスターズ陸上」に参加100歳での100m・200m・走幅跳、全日本三冠が目標。

## 第二部 「糖質制限食による健康法」

(糖尿病をはじめとする生活習慣病への効果: アンチエイジング対策)

講師 / 漢方内科医 **吉田光範** (吉田内科クリニック院長)

#### 講師経歴

吉田内科クリニック院長(芦屋市茶屋之町 2-21-305)  
大阪府立北野高校(応援団)を経て、京都府立医科大学(東洋医学研究会)卒  
日本内科学会認定医・日本東洋医学会漢方専門医・日本医学放射線学会放射線診断専門医  
日本消化器内視鏡学会消化器内視鏡専門医・日本医師会認定健康スポーツ医  
※糖尿病の患者さんと共に1年半、糖質制限食で13キロ減量し、20歳の学生時代の体重に改善し、その後も継続中。趣味は登山、森の中で木に癒されること。

■ お申込は、お電話で承っております。(参加費: 無料)

「ベストエイジング芦屋」TEL:0797-78-8470 (平日 10時～16時)

〒659-0093 兵庫県芦屋市船戸町 2-1 ラポルテ芦屋西館 108 (1階、西側)