

# 「健康で若く生き生きと」

入場  
無料

～健康で若さを保つ秘訣教えます～

順天堂大学大学院医学研究科 加齢制御医学講座

※定員(500名)になり次第、  
入場を打ち切らせていただきます。

「健康」は人々にとって永遠のテーマです。

そして、若さを保ち毎日生き生きと楽しく過ごすことは、何者にも変えがたい幸せなことです。

今回の都民公開講座は新時代のアンチエイジングの姿、「加齢制御医学」を深く研究されております順天堂大学の白澤卓二教授にお越しいただき、健康で若く生きるための3つのキーワード「食事」「運動」「生きがい」についてご講演いただきます。

また後半では、ゲストに女優の倍賞千恵子さんをお招きし、白澤教授と健康で若く生きる秘訣などについてのトークショーを行います。是非、この機会にご家族・ご友人をお誘い合わせのうえ、お越しください。皆様のご参加、心よりお待ちしております。

教授 白澤 卓二 氏



ゲスト 倍賞 千恵子 氏



## 都民公開講座

日時 2009年10月12日(祝日)  
13:45～15:15

会場 ホテルメトロポリタンエドモント  
『悠久の間』東京都千代田区飯田橋3丁目10番8号

### 白澤 卓二氏 プロフィール

順天堂大学大学院医学研究科 加齢制御医学講座 教授  
1958年神奈川県生まれ。  
1982年千葉大学医学部卒業後、呼吸器内科に入局。  
同大学院医学研究科修了、医学博士。東京都老人総合研究所病理部門研究員、  
同神経生理部門室長、分子老化研究グループリーダー、  
老化ゲノムバイオマーカー研究チームリーダーを経て2007年より現職。  
【専門】  
寿命制御遺伝子の分子遺伝学、アルツハイマー病の分子生物学、  
アスリートの遺伝子研究。日本抗加齢医学会理事、  
バイオフィアリハビリテーション学会理事、基礎老化学会編集幹事、  
日本老年医学会評議員、他所属学会多数。  
【著書】  
『ずっと若く生きる食べ方』『100歳まで元気に生きる食べ方』  
『脱メタボの運動箋 ポールでつくる快適ボディ』『百寿力』『Dr. 白澤のおいしい処方箋  
健康スープ』『長寿遺伝子をオンにする生き方』などがある。  
「世界一受けたい授業」「カラダのキモチ」等テレビ出演多数。新聞、雑誌等にも掲載多数。  
(ホームページ: <http://www.shirasawa-acl.net/>)

### 倍賞 千恵子氏 プロフィール

1941年6月29日生まれ、東京都出身。  
1960年松竹音楽舞踊学校を首席で卒業。同年、松竹歌劇団 (SKD) へ入団。  
1961年松竹にスカウトされ松竹映画「斑女」でデビュー。  
1962年「下町の太陽」で歌手デビューし、同曲でレコード大賞新人賞を受賞。  
1969年映画部門では4人目の芸術選奨文部大臣賞を受賞。  
日本アカデミー賞 毎日映画コンクール キネマ旬報賞 等各賞受賞。  
映画「男はつらいよ」のさくら役に代表される庶民派女優として、  
また歌手としても親しまれ活躍中。  
【近況】  
1999年NHK朝の連続テレビ小説「すずらん」で、萌の50代役とナレーションを担当。  
2001年10月、日生劇場にて向田邦子作「あ・うん」の舞台に出演。  
2002年8月には北海道テレビ制作のスペシャルドラマ「夏の約束」に出演。  
2004年10月公開映画「隠し剣鬼の爪」11月公開アニメ映画「ハウルの動く城」に出演  
2005年春 映画「o-chi」公開 秋「この胸いっぱい愛を」公開  
2004年から、新企画コンサート「深呼吸したら、思い出した」を公演中。  
全国各地で「歌うこと、演じること、そして生きること」と題した講演活動も好評を得ている。  
(倍賞千恵子オフィシャルウェブサイト <http://www.baisho-chieko.com/>)

## 第5回 観日本鍼灸師会全国大会 第9回 臨床学術大会 第46回 日青全国集会

大会テーマ 鍼灸だから治せる ～21世紀の医療と鍼灸師～

お問い合わせ

都民公開講座

NECデザイン&プロモーション(株) Tel.03-5471-3982(担当:丸山)

主催



社団法人 日本鍼灸師会

担当



社団法人 東京都鍼灸師会

社団法人



日本鍼灸師会 関東ブロック会

後援

厚生労働省 東京都 東京都千代田区 社団法人日本医師会 社団法人東京都医師会  
財団法人東洋療法研修試験財団 社団法人全日本鍼灸学会 社団法人東洋療法学校協会

協賛

株式会社医道の日本社  
セイリン株式会社

協力

日本理学療法器材工業会