

第10回ランチセミナー

健康生活に必要な運動・栄養理論

わたしたちは健康に関する様々な情報を見聞しますが、その情報は全て正しいのでしょうか。
健康な身体になるための効率よい運動の仕方や、健康にとって大切な睡眠・食事についてお話しします。

2026 年

3月11日(水)

12:00~13:00

参加費 500 円 (税込)

※当日会場にてお支払いください。
※お弁当代は含まれておりません。

会場

京橋プラザ3階
中央区工業団体連合会・
中央区商店街連合会会議室
(中央区銀座1-25-3)



講師

米国スポーツ医学会認定運動生理学士

中野 ジェームズ修一 氏

米国にてスポーツ医学を学ぶ。アメリカスポーツ医学会の認定指導員として
全国の中学校、各種団体などで「怪我予防のストレッチ」や「歪み改善教室」等、
安全で効果的な運動を広める講演活動を行う。

著書：『すごい股関節』（日経 BP）

『医師に運動しなさいと言われたら最初に読む本』（日経 BP）

『10年後、後悔しない体の作り方』（ダイヤモンド社）など



セミナー参加申込書

申込先

E-mail : shoko_info@chuo-kanko.or.jp

F A X : 03-6228-7908

フリガナ	電話番号
参加者氏名	
所属企業・団体名	

詳細は、大江戸商工業サイトをご覧ください (https://www.chuo-shokogyo.jp/lunch_seminar.html)

※定員に達した場合は、募集終了となります。

※年間セミナー受講者と一緒に受講いただきますので、予めご了承ください。

主催：中央区工業団体連合会