

第7回
いきいきシニア塾

2024年

9月9日(月)

14:00 ~ 16:30
(13時30分より開場)

退職後の明日をいきいきとしたものにするために、フレイル状態や認知症の予防・発症を遅らせる、どなたでも参加できる気づきの塾を始めました。



主催：公益社団法人 日本産業退職者協会／後援：●●●

演題 「良い睡眠とは」 よく眠れますか？

味の素株式会社様に講師を派遣いただき、良い睡眠について考えてみたいと思います。

最近
なかなか
寝付けないなあ

- 夜、よく眠れますか？
- 朝、スッキリ目覚めますか？
- 良い睡眠ってどんな感じなの？
- どうすればよく眠れるの？



気持ちよく起きられると
いいわねえ



●開催場所

京華スクエア 2階第2会議室
(中央区立ハイクセンター)

中央区八丁堀3-17-9 (電話) 03-3551-3200
東京メトロ日比谷線 } A3出口より徒歩1分
JR京葉線「八丁堀駅」 }
都営地下鉄浅草線「宝町駅」 A1・A2出口より徒歩5分



●講師略歴

栗原 重一 (くりはら しげかず)

博士(農学)

1972年 埼玉県生まれ。

2001年3月 東京大学大学院博士後期課程修了後、同教室にて農学特別研究員。

2001年7月 味の素株式会社にキャリア採用で入社。以降研究所にて14年間アミノ酸の生理作用・有用性の研究(細胞、動物からヒトまで)に従事。2015年7月から事業部門にて再生医療用培地の海外事業立ち上げに携わり、2020年7月から一般・医療チャネル向けの機能性食品の学術および開発マーケティングを担当し、現在に至る。

いきいきシニア塾参加ご希望の方へ

参加費 500円／事前申込制

(先着45名様までとさせていただきます)

受付締切日時 2024年8月30日(金)まで

申込方法 (メール) jarip@isis.ocn.ne.jp
(FAX) 03-6240-9382

お問合せ 03-6240-9381