

# 生活者のためのSDGs勉強会 ロングライフ・カレッジ

## お医者さんが語る 病気しらず・医者いらすの健康生活

人生100年時代を豊かに生きていくためには「健康づくり」は欠かせません。体調不良を放置していると、免疫低下を招き、さまざまな病気を引き起こす可能性があります。そこで重要なのは、体を温め免疫力をアップさせることです。体の冷えが健康に与える影響と対策、冷えを取り除くことで自然治癒力(免疫力)を高め、なるべく医者や薬に頼らずに健康維持増進する秘訣などをお伝えします。誰でもすぐに実践できることが多くありますので、ぜひ自分の生活習慣を見直すことで、発病に至らない“未病”のうちに対処しましょう。

石原内科クリニック院長、イシハラクリニック副院長、  
内科医、一般社団法人ロングライフ・ラボ 理事

テレビ東京「主治医が見つかる診療所」  
日本テレビ系列「ZIP!」他 出演中

### 石原 新菜 先生

<プロフィール>

帝京大学医学部卒業。同大学病院で2年間の研修医を経て、現在父、石原結實医師のクリニックで主に漢方医学、自然療法、食事療法により、種々の病気治療にあたっている。クリニックでの診察の他、講演、テレビ・ラジオ出演など幅広く活躍中。執筆活動にも積極的で、著書は70冊を超える。



開催日 2024年 **7月30日(火)** 18:30~20:00 [受付時間18:00]

会場 **HIRAKU IKEBUKURO 01「SOCIAL DESIGN LIBRARY」**  
東京都豊島区上池袋2-2-15 (JR池袋駅東口より徒歩約12分)

定員数 **24名** (先着順) 定員に達し次第、受付終了

参加費 ①一般の方：1,000円/人  
②ロングライフ・ラボ賛助会員：無料

お申込み(Peatix)は  
▼こちら

申込方法 **Peatix(ピーティックス)** ※アカウント登録が必要です  
<https://longlife-college202401.peatix.com>  
・事前申込制・申込期限は7月28日(日)まで



内容 **講義、質疑応答(交流タイム)**

- ・上記内容は予告なく変更する可能性があります。最新の情報は当団体WEBサイトでご案内いたします。
- ・イベントの様子を撮影しWebサイトや団体の広報物等で使用させていただく可能性がございますのでご了承ください。

【お預かりした個人情報について】当セミナーの参加申込み手続きと今後開催するイベントのご案内に利用させていただきます。



＜ロングライフ・ラボWEBサイトはこちら  
<https://www.longlife-lab.jp/journal/1375/>

問合せ先

一般社団法人ロングライフ・ラボ 事務局

〒170-0012 東京都豊島区上池袋2-14-11 ☎ 03-3916-2656 ✉ [info@longlife-lab.jp](mailto:info@longlife-lab.jp)