

## 市民公開講座

# 人生100年時代を健康に生きる

～食・運動・地域の繋がりを考える～

《日時》 2020年10月22日（木）13:00～14:00

《会場》 オンライン開催（下記参照）

《座長》 今中 雄一（学会長／京都大学大学院 医学研究科 教授）

《講師》 鎌田 <sup>みのる</sup> 實（諏訪中央病院名誉院長）

申込不要  
参加無料

人間はやがて死ぬ。命の最期も人任せにせず、自分の時間は自分で決められるようにしたい。ピンピン生きて、ひらりとあの世へ逝く。単に寿命を延ばすためだけの健康づくりにはしたくない。死についても曖昧にせず、自己決定し、生きている今を健康に生活してほしい。永年の諏訪中央病院における地域医療活動、日本チェルノブイリ連帯基金、日本イラクメディカルネットなどでの活動を基に、生と死の健康づくり運動について語ります。



### 参加方法

▶ 右のQRコードを読み取ると、視聴サイトが開きます。  
（<https://vimeo.com/469027701/6f09c22d26>）  
ライブ配信の為、上記時間にのみ配信されます。

▶ インターネットに接続されたパソコン・タブレット・スマートフォンなどからアクセスしてください。通信料は参加者負担となります。

