

参加費  
無 料

健康・美・長寿推進協議会

# 第2回健康・美・長寿シンポジウム in山ノ内町

「長生き」から「健康に生きる」へ。  
健康長寿の実現のために、今日から実践できる健康習慣を一緒に考えてみませんか。

開催日時

2026年5月28日 (木) 14:00~16:30  
会場：山ノ内町文化センター

第一部 講演

【健康・美・長寿の地域価値を高める身体づくりとは】

株式会社BCF 代表取締役 関 賢一 氏

現代では単に長生きするだけでなく、元気に生活できる期間「健康寿命」をいかに伸ばすかが重要です。

本講演では、健康長寿に欠かせない「運動」と「身体機能」の重要性を科学的に解説し、地域全体での健康づくりや日常でできるエクササイズを具体的にご紹介します。



第二部 トークセッション

【心も体も美しく】

女優 由美 かおる 氏

人気テレビシリーズ「水戸黄門」で有名な由美 かおるさんにご登壇いただきご自身が開発された「由美コア・ブリージング」など健康と美についてや若々しさの秘訣について対談いただきます。

(登壇者)

女優 由美 かおる 氏、大阪観光局理事長 溝畑宏氏、山ノ内町 平澤町長



撮影 秩父写真館 武藤芳行

第三部 パネルディスカッション

【自然・産業・人のつながりが支える日本の健康・美・長寿】

運動・食・コミュニティを主軸に書く自治体の取り組みや現状、未来についてパネルディスカッションを行います。

(パネリスト)

大阪観光局 溝畑理事長、田村市 白石市長、京丹後市 中山市長、竹田市 土居市長、山ノ内町 平澤町長、泉大津市、神石高原町

《問い合わせ先》

山ノ内町 経済振興課 経済振興係

〒381-0498 ☎ 0269-33-1107

長野県下高井郡山ノ内町大字平穏3352-1

申込は  
こちらから→

※電話でもお受けしています



主催：山ノ内町 健康・美・長寿推進協議会

※この事業はふるさと寄付金を活用しています。