

いつまでも自分らしく輝きたい女性へ



2019年

一般社団法人 日本アクティブエイジ指導協会主催

# アクティブエイジ®・ダイエット勉強会

いつまでも若々しく輝くための美と健康・ダイエットについて分かりやすくお伝えいたします。

開催日

2019

3/15(金)、4/19(金)、5/17(金)、6/21(金)、7/19(金)、

9/13(金)、10/18(金)、11/15(金)、12/6(金)

時間 ○ 全日 18:30 ~ 19:45

会場 ○ 南海東京ビル(東京・銀座)

会費 ○ 一般:2,000円(税込)

正会員:無料

受講生  
募集



ご参加の方に、下記をプレゼント!

稲川 竜生 最新刊  
「奇跡の体内時計ダイエット」  
メディキューブ出版 1,400円+税



有名美容家M.Iさんも大絶賛!  
艶肌を叶えてくれる美容サポート  
ドリンク1本(670円相当)

## 「アクティブエイジ」とは?

厚生労働省が提唱している「健康日本21」をベースに、人生80歳まで身心ともに自立した生活ができることをアクティブエイジと呼んでいます。当協会では、体を「さびさせない」「太らせない」「しぼませない」「こげさせない」「ボケさせない」をモットーにしています。

## ＊日本アクティブエイジ指導協会とは—健康寿命を延ばそう!!—

21世紀を迎え、少子高齢化社会がますます進行し、平均寿命は90歳に近づく一方、健康寿命(元気で自立して生活できる期間)との開きは10年以上あります。見た目の若さだけでなく健康面、精神面でも-10歳、若さを保ち、家族や社会を支えていく人を1人でも増やすことが大切です。アクティブエイジの観点から栄養学・運動学・生理学に基づいたダイエット理論を分かりやすくお伝えする勉強会を実施し、私達は全国各地でアクティブエイジ普及に努めてまいります。

一般社団法人 日本アクティブエイジ指導協会代表理事  
株式会社メディキューブ 代表取締役  
一般社団法人 日本予防医学会認定 予防医学指導士

稲川 竜生  
Tatsuo Inagawa



## このような方のご参加をお待ちしています＊♪

- ✔ 年を重ねても魅力ある人生を送りたい!
- ✔ 今までよりも太りやすく、痩せにくくなった!
- ✔ ダイエット・美活を始めたいけれど、きっかけが欲しい!
- ✔ 無理をせず、健康的にキレイになりたい!
- ✔ 実年齢よりも10歳若見えするエイジレスな女性になりたい!

## ＊講師:秋元 良寛 Yoshihiro Akimoto

1967年東京生まれ。株式会社メディキューブ 常務取締役。2004年より、美容・健康・予防医療を目的としたコスメ・サプリメントブランド「BE-MAX」を全国のエステサロンを中心に広める。エステサロン向けの人材教育、販売コンサルティングの受託のほか、美容関連セミナーは年間30件を超える。その中で培った美容・健康・ダイエットに関する豊富な知識とどんな人にも分かりやすい解説には定評がある。

# ダイエットが楽しくなる! Happyダイエットダイアリーを差し上げます! \*

Happyダイエットダイアリーとは、ご自身の睡眠や食事コントロール、運動、メンタル強化などを30日間記録していくことで、習慣化させるためのものです。

- ・今までの自分の生活習慣のマイナスの習慣を補正できる。
- ・時間栄養学に沿った生活パターンが身につく。
- ・体重・体脂肪の変化の原因が自分でわかる。
- ・健康になると仕事及び、私生活のQOLが高まる事を実感できる。
- ・自分の健康は、自分だけではなく、人のためになる事を実感できる。

実用新案に  
登録されました!  
「ダイエット評価用紙」  
実用新案登録  
第 3201963号



実践後の  
お声

とても良かったです。朝、体が軽くなり気分も  
上々になる日が多くなり、前日の行動が次の  
日にわかる身体になりました。(80代 女性)

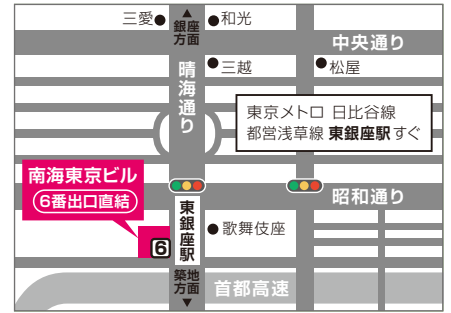
きちんと生活習慣を整えれば、  
無理な運動をしなくても痩せる  
ことが分かりました!(40代 女性)

## \* 主な講義内容

- \* 起床後1時間以内に朝食を必ず摂らないといけない“時間栄養学”の意味
- \* 良質なタンパク質・生野菜・果物の摂取方法とタイミング
- \* 間食でキレイになる方法
- \* ダイエットは夕食で決まる! 夕食を低糖質にする効果とは? など

## 会場: 南海東京ビル

東京都中央区銀座  
5-15-1  
南海東京ビル



FAX、Eメールよりお申込みください。

お電話でも受け付けております。

TEL▶03-3524-8128 チラシを見たとお伝えください。

FAXから▶03-3524-8138

下記申込書にご記入欄にある必要事項をご記入のうえ、お送りください。

E-mailから▶info@aask.jp

件名を「アクティブエイジ・ダイエット勉強会申込」として、下記お申込書記入欄にある必要事項をご記入のうえ、お送りください。

## 2019年 アクティブエイジ®・ダイエット勉強会 参加お申込書

御社名 (店舗名)			
ご参加者 氏名			
御社住所	〒		
TEL		携帯番号	
<b>必須</b> E-mail	@ <span style="color: red;">※申込み完了・詳細等は、メールにてお知らせさせていただきます。</span>		
ご参加 日程	▼ご参加する日程に <input checked="" type="checkbox"/> をつけてください。 <input type="checkbox"/> 3/15(金) <input type="checkbox"/> 4/19(金) <input type="checkbox"/> 5/17(金) <input type="checkbox"/> 6/21(金) <input type="checkbox"/> 7/19(金) <input type="checkbox"/> 9/13(金) <input type="checkbox"/> 10/18(金) <input type="checkbox"/> 11/15(金) <input type="checkbox"/> 12/6(金)		

受講料

**2,000円**  
(税込)

○当日現金、もしくは銀行振込にてお支払い下さい。○当日現金の方は、おつりのないようご準備をお願いいたします。

○銀行振込みの方は、**受講日の3日前までに**、右記口座へお振込みください。(手数料はお客様負担でお願いいたします。)

三菱東京UFJ銀行 銀座支店 [普通] 0256264  
[口座名義] 一般社団法人 日本アクティブエイジ指導協会

※お申し込み後のキャンセルは、原則次回以降の講座へ振り替えていただきます。(お申込み日から1年以内の講座)

お問い合わせ

一般社団法人

日本アクティブエイジ指導協会 事務局  
104-0061 東京都中央区銀座5-15-1 南海東京ビル9F

TEL▶03-6228-4262

E-mail▶info@aask.jp

FAX▶03-3524-8138

WEB▶http://aask.jp/

