

市民公開講座

健康の先にある ウェルネスへ

健康を出発点とし、その先にある“ウェルネス”すなわち、日常をより良いコンディションで生き抜き、人生のパフォーマンスを高め続ける状態の実現について考える。「健康」で終わらせるのではなく、「健康の先」へ。その先にあるウェルネスの実現に向けて、一人ひとりが“整える力”を身につけることが、これからの社会に求められる新たなスタンダードである。

トッパスリートの「整える」力から学ぶ
コンディショニング

セミナー講師

鈴木 岳 TAKESHI SUZUKI

株式会社R-body 代表取締役

スポーツ医学をアメリカで学び、帰国後は日本オリンピック選手を含むトッパスリートから一般の人々まで、幅広くコンディショニング指導を行う。これまで夏季・冬季あわせて7度のオリンピックにトレーナーとして帯同し、東京2020大会では選手村フィットネスセンターのマネージャー兼チーフトレーナーとして世界のアスリートをサポート。大会史上初となるコンディショニングサービスの導入を実現し、その取り組みは「オリンピックレガシー」として高く評価された。

2026
8.21 [FRI] 16:30-17:30



会 場

東京国際フォーラム
第1会場 (ホールA)

〒100-0005
東京都千代田区丸の内3丁目5番1号

対象者

どなたでもご参加いただけます

入場無料・事前予約不要

座 長

池 亀 俊 美

(榊原記念病院 主任看護部長)