



イーマは健康で明るく、
生き生きとした社会づくりに
貢献します。

第172回

NPO イーマ1月例会



ダニエラ 志賀

健康と長寿・スーパーフード食の料理研究家
ライフスタイルデザイナー

順天堂大学大学院 医学研究科
病院管理学 協力研究員
一般社団法人日本アンチエイジング
フード協会 常務理事

令和6年 1月 30日 (火)
18:00~20:00

【テーマ】

健康取扱説明書

～海外からも最新情報～

本年最初のイーマ例会はルーマニア生まれ、ダニエラ志賀先生をお迎えしてご講演をいただきます。

先生は食事を中心にして予防医学や抗加齢、アンチエイジング、ローフード、健康、長寿、デトックス、免疫力、消化、エネルギー医学、持続可能な食などをテーマとするセミナーを世界各地で研究し、ご講演をされています。

【プロフィール】

1995年から15年間演劇の仕事に従事。その後、自分の健康や美容の意識が高まり内面と外面の健康、ライフスタイルや人生の輝きに目を向けるようになった。1995年から、ローフードに取り組み、断食なども取り入れて病気知らずの身体を維持している。2010年からアンチエイジングドクター第一人者として知られる順天堂大学大学院 白澤卓二教授のもとでアシスタントや加齢制御講座の協力研究員として活動し、健康的な長寿に関する調査に携わる。「食事」「運動」「心の持ち方」などを通して身近にできるアンチエイジングをメディアや講義、セミナー、料理教室などを通してご紹介しています。

【会場】 四ツ谷地域センター11階
集会室2・3

地下鉄丸ノ内線「新宿御苑前」駅徒歩5分

【Zoom】 お申込み後にURLをお知らせいたします

【参加費】 2000円 (懇親会は希望者実費)

【申込み】 メール honbu@ihma.or.jp

FAX 03-5225-1522



スマホからもお申し込みいただけます



参加者名	(当日・録画動画)
TEL	
Mail	