

あなたも120歳まで生きられる

—健康の知恵・食品の知恵—



『人生100年、健康に長生きしたい！』
120歳寿命説の提唱者、鈴木先生と学ぶ
『食』と『健康』の講座です



日 時	令和8年9月6日(日)
	午後2時～午後4時
会 場	アキシマエンス国際交流教養文化棟 講習・研修室1～3
対 象	15歳以上（中学生を除く）
定 員	50人(申込順)
参加費	無料
持ち物	筆記用具
講 師	すずき あきら 鈴木 章生 氏（服部栄養専門学校 理事）



テレビやラジオで大人気の
栄養学の先生が登場です！！

申 込 令和8年8月6日（木）午前10時より
市民図書館各カウンターまたは電話
(042-543-1523) にて受付



問い合わせ: 昭島市民図書館 TEL 042-543-1523
〒196-0012 昭島市つつじが丘3-3-15