



イベント 終了しました

ピースビレッジ第44回 腸・細胞・ミトコンドリア～身体 感覚を磨き、「自然体」を取り戻そう

キーワード	日比谷カレッジ
内容	<p>そのカギは私たちの身体のなかにひそんでいます。食べ物を代謝するプロセスに注目した場合、重要になってくるのは腸→細胞→ミトコンドリアへとつづく生命活動のつながりです。百兆に及ぶ腸内細菌も、60兆もの細胞も、一つの細胞に数百、数千単位でひしめくミトコンドリアも、すべては小さな"生き物たち"。</p> <p>内部にうごめく無数の「他者」と「自己」（細胞）との関わりに目を向けながら、何を食べ、どんな空間で、どう過ごすべきか？ 食事、呼吸、睡眠のあり方、日々のコンディショニングの基本などについて、最新の科学的知見を織り交ぜながらわかりやすく解き明かします。</p> <p>自らのポテンシャルを引き出すカギは、身体を構成する細胞のなかにあります。生物が本来持っている</p>

	直観知を磨き、自然体を取り戻すヒントを手に入れたい方、心地よい空間を共有していきましょう。
日にち	2016年07月23日（土） 14:00から16:30
日にち説明	13:30開場
場所	4階 スタジオプラス（小ホール）
発信者	千代田区立日比谷図書文化館
定員	60名（事前申込順）
参加費用	3000円

講師・出演者	長沼敬憲
プロフィール	<p>■長沼 敬憲（ながぬま たかのり） 1969年、山梨県生まれ。サイエンスライター&エディター、出版プロデューサー。リトル・サンクチュアリ代表。30代より医療・健康・食・生命科学の分野の取材を開始、書籍の企画・編集・プロデュースに取り組む。2015年、活動拠点である三浦半島の葉山にて小さな出版舎「ハンカチーフ・ブックス」を創設し、編集長に就任。著書に『腸脳力』『この「食べ方」で腸はみるみる元気になる!』。エディターとして、累計30万部を超えた「骨ストレッチ」シリーズ（『ゆるめる力 骨ストレッチ』『「筋肉」より「骨」を使え!』）のプロデュースを手がけるほか、『腸を鍛える』（光岡知足）、『Q&Aでよくわかるアレルギーのしくみ』（斎藤博久）、『栗本慎一郎の全世界史』（栗本慎一郎）、『医者が教える長寿のコツ』（佐古田三郎）『死と闘わない生き方』（土橋重隆・玄侑宗久）など、身体・生命に関わる様々な書籍の企画編集に携わる。</p>

主催	NPO法人世界連邦21世紀フォーラム
協力	千代田区立日比谷図書文化館

問い合わせ先	千代田区立日比谷図書文化館（03-3502-3340）
申込期間	2016年06月12日 10:00 から2016年07月23日 14:00
申込方法	電話（03-3502-3340）、Eメール（college@hibiyal.jp）、来館（1階受付）いずれかにて、①講座名(または講演会名)、②お名前（よみがな）、③電話番号をご連絡ください。
関連リンク	世界連邦21世紀フォーラム ホームページ

カレンダー表示

イベント開催日

休館日

2016年 07月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

発信日

2016.06.12



ツイート