

# 定例講演会

会員企業さま限定・無料

## 健康になる7つの習慣 ～健康は自律神経のバランスで決まる～

自律神経は、自分の意思とは関係なく、外部環境の変化に対して身体の状態を一定に保とうとする働きを果たします。自律神経には、交感神経と副交感神経があることは皆さんよくご存じかもしれませんが。自動車で例えると、興奮や活動を促す交感神経がアクセルで、リラックスや安定を促す副交感神経がブレーキにあたります。では、交感神経と副交感神経のバランスを保ち、健康な心と身体を維持するためにはどうすれば良いのでしょうか。

本講演会では、数多くのトップアスリートや文化人のパフォーマンス向上に携わり、「自律神経が整う」シリーズで知られる自律神経研究の第一人者である小林氏をお迎えし、心身のパフォーマンスを高く保ち、毎日健康で働くための7つの習慣についてわかり易く解説いただきます。



順天堂大学医学部 教授／  
順天堂大学大学院医学研究科 教授

こばやし ひろゆき  
**小林 弘幸氏**

### プロフィール

1960年7月1日生まれ、埼玉県出身。1987年順天堂大学医学部を卒業後、ロンドン大学附属英国王立病院・アイルランド国立小児病院外科にて研修。2003年より順天堂大学医学部小児外科学 助教授、06年、順天堂大学医学部総合診療科・病院管理学研究室 教授就任。10年より東京都医師会理事を務める。自律神経・便秘・アスリートへのトレーニング・コンディショニング指導など、研究活動は広範に及んでいる。

日時

**2018年11月7日水 15:00～16:30**

会場

**京都銀行協会 6階ホール**

京都市中京区木屋町通二条下ル TEL 075-221-2134

定員

**180名(参加申込書先着順)**

対象

**経営者・経営幹部**

お申込み

別紙の『講演会・セミナーFAX申込書』を送信していただくか、京都銀行の京銀プレジデントアソシエーション(KPA)ホームページでお申込みください(裏面ご参照)。

## FAXでのお申込み

講演会・セミナーのお申込みは、毎月の『講演会・セミナーと刊行物のご案内』に同封しております『講演会・セミナーFAX申込書』に必要事項を記載のうえお申込み下さい。また、『講演会・セミナーFAX申込書』はKPAホームページからダウンロードできますのでご利用下さい。

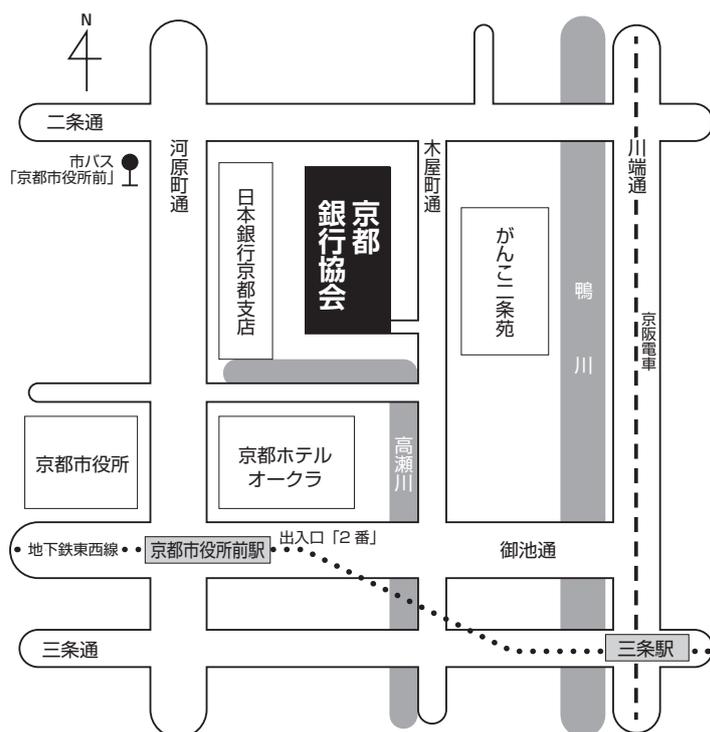
## ホームページでのお申込み

<https://www.kyotobank.co.jp/houjin/kpa/seminar.html>

## 会場ご案内図

# 京都銀行協会

京都市中京区木屋町通二条下ル TEL.075-221-2134



会場へは公共交通機関で  
ご来場ください。

- 地下鉄東西線「京都市役所前駅」出入口2番より  
徒歩約5分
- 京阪「三条駅」より  
徒歩約10分
- 市バス「京都市役所前」  
より徒歩約5分

## お問い合わせ

京銀プレジデントアソシエーション(KPA)事務局  
株式会社京都総合経済研究所 経営相談センター

〒600-8416 京都市下京区烏丸通松原上る(京都銀行本店西館1階)  
TEL. 075-361-2286 FAX. 075-361-7590