



いきいきと生きる人は、なぜ元気か ～こころ・免疫・健康寿命のつながり～

免疫は、日本人の主要死因であるがんや心疾患、脳卒中などに関わっています。
また、体だけではなく心とも深くつながっており、
目的を持ち前向きに生きることによってその働きを高めることが分かってきました。
本セミナーでは、最新の知見を交えて、「好き」で無理なく続けられる、
免疫を“整える”習慣をご紹介します。
習慣化のヒントを学び、日々の健康づくりに役立ててみませんか？

日時 2026年10月29日(木) 18:30-20:00 (開場18:00)

会場 札幌市民交流プラザ1階 SCARTSコート 札幌市中央区北1条西1丁目
(札幌市図書・情報館に隣接)

定員 会場50名 (事前申込制・先着順/当日空きがあれば飛び入り参加も可) 参加料 無料



お申込みフォームはこちら

講師 塚本 容子 氏 (北海道医療大学 看護福祉学部 教授
北海道キリンビバレッジ株式会社の免疫ケアの普及活動に関するアドバイザー)

東京都浅草出身。人体の構造や機能への関心から看護学の道へ進む。
米国で感染症専門ナースプラクティショナー(CIC)に従事、
スタンフォード大学にて公衆衛生学PhD取得。
HIV領域においては、パンデミック当初から感染症患者の人権問題に
焦点を当てた研究と実践を続けている。
2005年4月より北海道医療大学に着任。

主催／札幌市、札幌市図書・情報館 協力／北海道キリンビバレッジ株式会社



札幌市図書・情報館

連絡先／札幌市教育委員会中央図書館調整担当図書・情報館
〒060-0001 札幌市中央区北1条西1丁目 札幌市民交流プラザ2階
TEL.011-208-1113 FAX.011-208-1110
HP : <https://www.sapporo-community-plaza.jp/library.html>

よろこびがつなく世界へ
KIRIN



SAPPORO

