

12月(第51回)三二講座のお知らせ

歴史クラブ(北大宮)平川敏彦

080-6584-4975

日時:平成 30 年 12 月 2 日(日)

時間:13 時 30 分~15 時 30 分

場所:北区区役所多目的室

講師:深堀政喜

題目:健康長寿の武将たち

**(北条早雲から徳川慶喜まで、不老長寿の健康法を
探る。)**

平均寿命が 40 歳未満の時代に、戦闘や統率のストレスを克服してトップを目指した武将達。
権力を維持するための欠かせない条件であった健康長寿は現代にも通じる健康法によって支えられていた。



北条早雲 (享年 88 歳)



徳川慶喜 (享年 77 歳)