

2026

2/11

[水・祝]

温活の名医と一級建築士が語る

健康セミナーinさいたま

会場：ソニックシティホール 国際会議室

こんな方におすすめ！

- できるだけ医療に頼らずに、いつまでも健康で長生きしたい方
- 冷え性でお悩みの方
- 省エネで健康に暮らせる暖かい家づくりに興味のある方
- 家の寒さでお悩みで、住宅の新築やリフォームをご検討の方

詳細はこちら



講演1

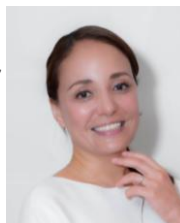
『冷え』をとり、病気しらずの健康生活

～ 身体を温めて、病気に負けない免疫力アップ法～

イシハラクリニック副院長

一般社団法人ロングライフ・ラボ 理事

医師 石原 新菜 先生



帝京大学医学部卒業後、同大学病院での研修医を経て、父・石原結實のクリニックで主に漢方医学、自然療法、食事療法により、さまざまな病気の治療にあたっている。わかりやすい医学解説と親しみやすい人柄で、講演、テレビやラジオ、雑誌、執筆活動などで幅広く活躍中。著書は80冊を超える。

講演2

健康と命を守る断熱住宅

～住宅の断熱不足が健康に与える影響と対策～

一級建築士、省エネ建築診断士

一般社団法人ロングライフラボ 代表理事

清水 雅彦 氏



大手建材メーカー在籍中に、高断熱住宅の普及啓蒙活動を行うとともに、工務店へのご支援やお施主様への提案活動を行ってきた。工務店勤務時代には、省エネ住宅の価値を伝え、健康を守るハイレベルな断熱住宅の普及に尽力。2019年にロングライフ・ラボを設立し、住まい・健康・環境分野の課題解決に取組み、持続可能な社会構築をめざしている。

スペシャル トーク

リアルに聞く！健康・省エネ住宅の住い手の声

健康・省エネ住宅居住者様×石原先生×清水氏

石原先生・清水氏それぞれの専門的な視点と、実際に健康省エネ住宅にお住まいの方の実体験をもとに、住まいと健康のつながりについて語り合います。

ご相談会

“健康”と“断熱リフォーム”について（お時間に限りがございますので先着順になります）

日時

2026年2月11日（水・祝）10:00～12:00 ご相談会 12:00～12:40

会場

ソニックシティホール 国際会議室 さいたま市大宮区桜木町1丁目7-5 大宮駅徒歩5分

参加費

無料

定員

150名（事前申込制・先着順）

お申込み

お申込み



スマートフォンの方 QRコードから

締切



パソコンの方 ロングライフ・ラボ ホームページの健康セミナー
ご案内ページからお申込みください。

2月10日



主催

一般社団法人ロングライフ・ラボ

東京都豊島区上池袋2丁目14番11号 ☎ info@longlife-lab.jp ☎ 03-3916-2656

後援

埼玉県、さいたま市、公益財団法人埼玉県健康づくり事業団、さいたま家づくりネットワーク
一般社団法人環境未来フォーラム、とうきょう健康・省エネ住宅推進協議会
株式会社テレビ埼玉、株式会社埼玉新聞社