## 初心者歓迎

夏のダルさにサヨナラ!

Market .

## 今日から始める 健康教室







7/25(日) 10:30~12:00 夏を快適に過ごす3つの秘策

【講 師】国際中医薬学院 非常勤講師・国際中医臨床薬膳師 吉井 留美

【受講料】 3,000円 (※今ならお友達や家族と申込で、1回2,500円/人)

【定 員】会場は、先着8名様 (※コロナ感染予防対策をして開催します)

※オンライン(Zoom)での受講も受付中

私と一緒に、<u>あなたの身体に</u>イイコト始めませんか?!

(一社)国際天然物機能開発研究会国際中医薬学院

☎ 092-411-8077 10:00~17:00(土日祝休) 福岡市博多区博多駅南2-1-5 博多サンシティビル6階

メールでも受付中 🖝 info@denap.or.jp

詳しくはこちら ► https://w

https://www.denap.or.jp/



- ・博多駅より徒歩8分
- ・八仙閣本店 向かい側



あなたは、(夏はダルい等)なんとなく 不調を感じて生活していませんか?!

不調はあるけど、病気ではないし、仕方ないと思ってるかも。





たとえ健康診断では「健康」だとしても、 不調は無ければ無い方がいいですよね?

> だけど、健康には気をつけてるし、 「身体にイイこと」やってるけどなー。





どんなに「身体にイイこと」でも、今のあなたに 合っていない事をしていたら、残念ですよね?!



それに、誰もが当然だと思い込んでいる<mark>勘違いから始まる不調</mark>だってあるんですよ!

え?!そうなの??でも どうすればいいか分からないんだけど。

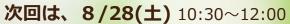




この教室では、初心者の方向けに、伝統医学に基づき健康に役立つ「生活の知恵」をお伝えします。 覚えておくと便利な食事の選び方等のお話です。



夏の身体ケアは、秋冬の体調にも影響するんです! 今回の話は、冷え性の方も必見!「そういえば 最近調子いいな」を貴方も目指してみませんか?



続けないのには意味がある!暮らしに合わせた食生活についてのお話です。

(一社)国際天然物機能開発研究会国際中医薬学院

お申し込みは、こちらーー

お電話でも受付中 メールでも受付中 **3**092-411-8077

info@denap.or.jp

詳しくはこちら ► https://www.denap.or.jp/

