

初心者歓迎

夏のダルさにサヨナラ！
今日から始める
健康教室



講師



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、あなたの身体に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://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？！



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

え？！ そうなの？？でもどうすればいいかわからないんだけど。



この教室では、初心者の方に向けて、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？

次回は、**8/28(土)** 10:30~12:00

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

お電話でも受付中 ☎ 092-411-8077
 メールでも受付中 ✉ info@denap.or.jp
 詳しくはこちら 🌐 <https://www.denap.or.jp/>

