

「目疲れ」を感じたら 真っ先にするべき お手軽セルフケア



講師



今日から始める東洋医学

¥ **3,000** (税込)

※今ならお友達や家族と申込で
1人 **2,500円**とお得！

【日時】 **11/13(土)** ⌚ 10:30～12:00

【定員】 先着 **20名様** オンライン(**Zoom**)にて開催

【講師】 国際中医臨床薬膳師 吉井 留美

初心者歓迎

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

ホームページはこちら

✉ <https://www.denap.or.jp/>





あなたは、日頃から「目が疲れる…」と
感じていませんか？！

疲れます！でも、日々の生活にパソコンや
スマホは欠かせないから、仕方ないよね。



そうですね。でも、きちんとケアすれば、不調を
軽減したり予防することだって出来るんですよ！

だけど今までだって、目薬さしたり、ブルーベ
リー食べたり、目にいいと云われる事は一通り
試したけど、どれもイマイチなんだよね。



それは「目のケアだけ」していたのかもしれませんが
ね。実は「**目疲れ**」だって、体内の不調を現すサイ
ンなので、体内からケアした方がいいんですよ！

え！！そうなの？！でも、身体のこと詳しくな
いし、どうしたらいいかわからない・・・



今回の講座では、東洋医学の観点から「目疲れ」
を招く身体の状態や現れやすい症状、目疲れ解消
に繋がる食材や生活習慣等のお話をします。



「目疲れ」を放っておくと、**髪のパサつき**や**爪の
脆さ**等、美容や**不眠**に影響するかもしれませんよ。



不調は、現れる前に予防した方がいいですよ。
「**あなたの身体に**イイコト」を始めませんか？！

今回は、11/13(土)ですが、**次回は、12/11(土)** 10:30～12:00
アンチエイジングが気になる方必見の内容です。お楽しみに！

(一社)国際天然物機能開発研究会 **国際中医薬学院**

詳細やお申込は、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

ホームページはこちら

🌐https://www.denap.or.jp/

初心者歓迎

