



～薬に頼らない身体をつくる～

目からウロコ!の

身体の中から整える健康美講座



講師：篠塚 綾

40歳の時に病気を患い入院を続けるが改善されず。最後に「最新栄養学」に出会い実践を始める。実践している人の多くが真の健康へと大きく変化していくのを見て確信を得る。現在の日本人の栄養(食)と健康の本質を多くの人に知ってもらうため勉強と実践を続けながら活動中。

日時： 12月1日(日) 9:30～10:30
10:45～11:45

人数： 各8名(どちらかを選択)

参加費： 500円

場所： 若葉台地区センター会議室

申込み： 11月11日(月) 9:30～来館にて受付

問い合わせ： 若葉台地区センター 921-2213

講師より

私たちの体は、毎日の食事から作られています。つまり、日々の食生活が健康に大きな影響を与えるのです。私たちの身体には、もともと健康を回復する機能が備わっています。食と健康の関係を理解し、日常生活の中でできることを通じて身体を変えていき、私たちが本来持っている身体の力に目を向け、薬に頼らない健康な体を目指しましょう！