

毎日の食事で健康管理

～オーソモレキュラー栄養療法を知る～



講師 北澤 節子

家族の健康を守るのはあなた。薬に代わる知識とその効果や病気になる前にできることを学び、栄養を意図的に使って心と身体を整えましょう。この講座におすすめなのは「健康寿命を延ばし人生を楽しみたい方」、「家族の健康に不安を感じている方」、「病院に行くほどでもない不調が続いている方」などです。健康に繋がる食事や栄養について、皆さんが知りたい内容を分かり易く、いろんな情報を交えながらお話しさせていただきます。

○ 第1回 9月10日（水）～残暑への対処は栄養と水分～

○ 第2回 10月8日（水）～秋に備える腸と肺～

○ 第3回 11月12日（水）～冬に備える免疫力と心のバランス～

いずれも午前10時から11時30分

会 場：保健福祉ふれあいセンター2階 学習室

参加費：各回500円 持ち物：筆記用具

【申込先・問合せ】

白馬村公民館（保健福祉ふれあいセンター3階）

電話：0261-85-0726 FAX：0261-85-0723

下記申込書を白馬村公民館へ持参していただくか、電話・FAX・申込用QRコードからお申込みください。

キトリセン

R7 公民館講座申込書（毎日の食事で健康管理～オーソモレキュラー栄養療法を知る～）

氏 名：
住 所：
電話番号：



申込用QRコード