

健康教室

「健康寿命を延ばそう」

自分を動かす心と体を見つめましょう

東洋医学では、臓器が感情に影響を与えたり、感情が臓器のトラブルを招くと考えます。臓器が本来の力を発揮できるようになれば、生き生きと元気に暮らすことができます。

改めて自分を見直し、本当の自分を見つけてみませんか。
なりたい自分になるための「健腸」について学び、日常生活に取り入れてみましょう!!



講師プロフィール Profile 田中 まり Tanaka Mari 先生

大学で栄養学を学んだ後、大学農学部研究室で助手として野菜・農薬について研究。その後、病院勤務を経て北京に留学し、中医学と薬膳を学ぶ。帰国後は、自然食や食事療法、筋肉調整、アロマテラピーを学ぶなど、積極的に「食と健康」について取り組んでいる。自宅では健康料理教室を主宰し、カルチャースクールや公民館等では健康教室や薬膳教室の活動を行っている。その他、団体向け講演や、TV等メディアにも出演している。

管理栄養士 家庭健康管理士 ナード・アロマテラピーインストラクター



日時 11月20日(日) 10:30~12:00

場所 西ふれあいセンター3階 ふれあいホール

対象 どなたでも(中学生以上の方)

定員 40名程度

申込締切 11月10日(木)必着

入場
無料