

薬剤師・栄養学博士が伝授する 元気に働くための27の習慣

ムリなくできる! 病気にならないための免疫力の高め方を伝授



商売は健康が一番! 薬に頼らずに
いつまでも若々しくはつらつと頑張ろう!!

今、世の中に薬が溢れています。本来、薬は緊急を要する症状を抑えるためのものですが、軽い気持ちで薬に頼る方が多くなっています。そこでセミナーでは、医療現場の実態や薬と免疫力の関係、副作用などをお話した上で、薬に頼ることなく元気に働くための具体的な27の習慣について解説いたします。

【講師】

薬剤師・栄養学博士

宇多川 久美子 氏

(一社)国際感食協会 理事長

(有)ユアケー 代表取締役



《講師紹介》1959年生まれ。明治薬科大学卒業後、大学研究室勤務を経て、病院薬局・薬剤薬局の薬剤師として20年余り、薬剤師としてのキャリアを積む。現在は、薬剤師と栄養学博士の知識を生かし薬に頼らない健康法を多くの人々に伝えている。また、ハッピーウォークを主宰し、カルチャーセンターやスタジオにて指導している。2014年11月東久邇宮文化褒賞(ひがしくにのみやぶんかほうしょう)受賞。【著書】「薬剤師の私が実践する薬に頼らずに暮らす27の習慣」「リモートワーク断食」など35冊。

【主な内容】

- ◆知っておきたい薬と医療の世界
- ◆薬に頼らず元気に働くための27の習慣
 - ・「自分の身体」を意識しよう ・ふくらはぎの筋肉を意識しよう
 - ・「質」を上げる歩き方 ・カロリー神話に振り回されない
 - ・免疫の7割をつかさどる「腸の状態」を整える 他
- ◆人生が変わる歩き方

日時 令和4年12月12日(月) 14:00~16:00

会場 つくば市商工会谷田部会館(つくば市谷田部5655-6)

定員 30名

申込 12月8日(木)までに、TELまたはFAXでお申込みください。

TEL▶029-879-8200 FAX▶029-879-8822

主催 つくば市商工会

**受講
無料**

- 新型コロナウイルス感染拡大防止対策を講じた上で開催します。
- 受講者はセミナー中もマスクの着用をお願いいたします。

* FAX は切り取らずに送信してください。

「元気に働くための27の習慣」受講申込書

事業所名		TEL	
所在地	〒 -	FAX	
受講者名			

* ご記入いただいた個人情報は、セミナー運営以外の目的で使用することはありません。* 3名からのお申込みは、本紙をコピーしてお使いください。