

心身の不調は病気の入口？

未

病（病気になる前の状態）  
のない心身をつくらう！

睡眠障害などのメンタルヘルスや便秘や肩こりなどの身体の不調があることは、当たり前ではありません。これらを入力に生活習慣病にもつながる可能性は大いにあります。心も身体も不調がない「真の健康」を手に入れるために、また、健康でい続けるために何をすれば良いのか、考え方や身体面、食事面からご家庭でできるヒントをお伝えしていきます。ご自身やご家族が心身の不調で悩まれている方や興味のある方、指導者の方はぜひご参加ください。

日時

5月26日(日)14:00-15:00

場所

小田南生涯学習プラザ 兵庫県尼崎市長洲中通1丁目6-10

内容

メンタル面、身体面、食事面についての座学と家庭でできる実践

メンタル面

身体面

食事面



自己肯定感向上ワークを通してメンタル面を鍛える方法を学びます。



正しい姿勢実践を通して肩こり・首こり・頭こりを解消する方法を学びます。



食事ワークを通して中食や外食が中心の方でも未病のない身体づくりができる方法を学びます。

講師：合田 麻梨恵

一社)日本和食ライフスタイリスト協会 代表理事  
管理栄養士・和食ライフスタイリスト

100名様以上の不調改善・2万件以上の論文読破・100軒以上の自然発酵生産者訪問から和食ライフで心身ともに健康になれる「令和の和食TM」を提唱。和食と予防医学に関する著書を24年6月1日販売予定。



参加費

要予約

※5/25 20時締切

(1) 現地参加：500円

(2) 現地参加（書籍付き）：1,500円

※いずれの場合も、現地払いとなります。

定員  
45名

申込方法▶

QRコードを読み取って  
フォームから申してください。



一般社団法人日本和食ライフスタイリスト協会 事務局

連絡先



080-2418-7359



info@wa-connecty.com



マツモト

主催：一般社団法人日本和食ライフスタイリスト協会

共催：尼崎市小田地域課