

第225回定例会のお知らせ

時下ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

9月の経友会は、こまえ市民大学運営委員長の高橋公子様をお迎え致します。

「陰陽五行」「身土不二」「未病」「気血水」「万病一元」という言葉をどちらかで、お聞きになったことがあるのでは？

世界最古の医学書、紀元前200年の中国「黄帝内経」や日本では、貝原益軒の「養生訓」にも登場します。

高橋様は、「いかに健康に生きるか」という永遠のテーマを、過去からの法則をもとに研究を続けております。

今回は、現代社会においてメタボの起こる仕組み、体温から免疫力とエネルギー代謝、若さを保つ食べもの、ボケないための15チェック等を、わかりやすく解説していただきます。

残暑は、まだまだ続きお疲れのところですが、秋からの健康管理にぜひともご参考になれば幸いです。

題目 温故知新 「食養講座」

講師 こまえ市民大学運営委員長 高橋公子(たかはしきみこ) 様

1943年 千代田区神田神保町に生まれ育つ

1980年 長瀬産業株式会社インストラクター

1988年 健康指導研究会常任講師

1990年 浦和社会生活大学講師

1991年 浦和市ときわ塾講師

1993年 大手エステ会社数社の社員教育、内面美容講師

1993年 自然食生協全国センター講師

現在 こまえ市民大学運営委員長 狛江市NPO連絡協議会理事
元、東京都いきいきらいふ指導員

日時 9月12日(水曜日) PM6:00 受付 6:20 勉強会 7:30 交流会 8:30 終了

会場 東京都中央区銀座4-2-12銀座クリスタルビル7階 **桃杏樓** 03-3561-7610

会費 5,000円

銀座数寄屋橋交差点 不二家 FUJIYAの看板のビルです。

http://www.newtokyo.co.jp/tempo/touanrou/ginza/touanrou_ginza.htm

東京メトロ銀座駅 B10出口 JR有楽町銀座口

FAX: 03-6303-0472

お手数ながら出欠のご連絡を下記にご記入の上、すぐにそのままFAXにてお知らせ下さい。

経友会事務局 (株) ディックス内 石田 行

経友会定例会に (出席・欠席) します。[どちらかを○で囲んで下さい]

2017年9月11日(月) まで

貴社名

お名前

TEL

FAX

e-mail

石田Email ishida@dix.co.jp

お問い合わせ 株式会社ディックス内 経友会事務局 03-6303-0471

通信欄

※今後ご案内がご不要の方は右記に○印をお願いします。 経友会案内: 不要