

△家庭健康管理研究会

2024 全事務局合同会員研修会

身体の痛みは 食事から

～ビタミンの働きが「痛み」を改善する～

今年は **全国**
7 会場で
開催

詳しくは【裏面】をご覧ください▶

※上記テーマに沿って講演を進めて参ります。会場ごとにオリジナルの内容にて計画しております。詳細はウラ面をご確認ください。

最近なんとなく「疲れやすい」「常にどこかが痛い」「年を重ねていくごとに痛いところが増える」など体の不調を感じることはありませんか？

実は、「痛み」と「食生活」は大きく関係しています。本セミナーではそんな「痛み」と「食生活」を主テーマとしてお伝えして参ります。

体の不調を感じていらっしゃる方を始めとし、これから100歳まで元気な体を維持していきたいと思われている方はぜひご参加ください。今日から始められる「肩こり解消法」などもご紹介いたします！！

こんな方におすすめのセミナーです！

- 生活の中で痛みに対して不安を感じている方
- 食事で痛みが改善するの？と思われている方
- 生き生きとした体を保ちたい方
- 年を重ねても元気な体を維持したい方
- 長年肩こりに困っている方



【講師】

家庭健康管理研究会
会長

松浦 優子

Yuko Matsuura



家庭健康管理研究会
副会長

笹原 幸広

Yukihiro Sasahara

【講師は研修内容によって、1名または2名での講演となります】

お申し込み・お問合せは所属事務局までお願いいたします。

【主催】

△家庭健康管理研究会

本部事務局

〒990-2484 山形県山形市籠田1-4-19

TEL.023-643-1931 FAX.023-643-1930

ホームページ
はこちら



LINEは
こちら



本部事務局(山形市)

2024年 全事務局合同会員研修会

開催会場一覧

開催日	開催会場・会場部屋/住所	テーマ	時間
9/28 (土)	清田区民センター 区民ホール 北海道札幌市清田区清田1条2丁目5-35	身体の痛みと 栄養素の関係	13:30 ～ 15:00
10/19 (土)	イルフプラザ3階カルチャーセンター 第1・2多目的ホール 長野県岡谷市中央町1-11-1	ビタミンEの働きと 骨格の歪みについて	10:30 ～ 12:00
10/26 (土)	小浜市今富コミュニティセンター 2階ホール 福井県小浜市和久里18-18	こりや痛みと 栄養素の関係	13:30 ～ 15:00
10/27 (日)	敦賀市福祉総合センターあいあいプラザ 2階ふれあいホール 敦賀市東洋町4-1	痛みと栄養の関係	13:30 ～ 15:00
11/10 (日)	鯖江市文化センター 講堂(3F) 福井県鯖江市東鯖江3丁目7-1	筋肉の痛みと ビタミンEの働きについて	13:30 ～ 15:00
12/7 (土)	可児市文化創造センターala(アール) レセプションホール 岐阜県可児市下恵土3433-139	こりや痛みは からだからのシグナル	13:30 ～ 15:00
12/8 (日)	ライフパーク倉敷 中ホール 倉敷市福田町古新田940	筋肉の痛みと ビタミンEの働きについて	14:00 ～ 15:30