

「セルフメディコ元気塾ミドルクラス」

自分の主治医は自分 という意識をもつ仲間作り！

仏生山教室！

今月のテーマ

イライラが引き起こす血管の詰まり？

日時： 2018年2月17日(土)10:00~12:00

*申込締切は2月10日必着 先着20名限定、定員に達した時点で締め切らせていただきます

会場： 仏生山公園管理事務所 集会室 (☎087-888-5010)

対象者： ココロとカラダの健康を本気で考えたい方

医療従事者・補完医療従事者・セルフメディコナビゲーター希望者など大歓迎

受講料： 一般:1000円 SMCA会員:500円 (入会方法など詳しい説明は当日会場で行います)

今月のカリキュラム

- 1.死をも招くストレスって、そもそも何ですか？
- 2.ストレスと血管・自律神経・免疫との関係は？
- 3.ストレスコーピングについて学ぶ
- 4.ストレスと上手に付き合う方法を見つけ活用しよう

次月以降のテーマ

- 3/17 すべての薬に、副作用ってあるの？
- 4/21 増え続ける医療費ついに42兆円超！
- 5/19 安全な食品・危険な食品

*毎月テーマを変えて勉強します、テーマは予告なく変更することもあるので最新の日程をご確認ください。

【前回参加された方々の声】

なかなか信頼できる健康情報をとる機会がないのですが、ここは言いたいこと言えて、リラックスできてとてもいい感じでした。
<匿名希望>

元気塾とはどんなものか、FBで見て興味を持ちました。いろいろな人の考え、知識を聞くことができよかったです。楽しい時間をありがとうございました。
<川 猛>

自然治癒力を上げるために皆さんが日ごろ実践されていることで、続けられていることが大変参考になり取り入れてみたいことが多くあり、とても参考になりました。
<Y・S>

元気塾は参加者みなさんが作る会です。それぞれの分野で知っている情報をシェアし合い、刺激し合い、新たな気づきをたくさん持って帰っていただきたいと思っています。

FBのイベントページ またはメール (genki@self-medico.com) ・携帯電話 (090-3783-3883) までお申し込みください

お名前	年齢	ご住所	〒
元気塾サポーター:		TEL:	FAX:
		E-Mail:	



一般社団法人セルフメディコ協会

◆セルフメディコとは【自分の主治医は自分】®という意味です。

〒761-2101 香川県綾歌郡綾川町畑田3234-10 TEL・FAX 087-877-0116 e-mail: genki@self-medico.com

岩部昭浩ナビゲーター：27年間健康産業に従事、肥満予防管理士として食生活の改善を主に生活習慣病の予防法を普及しています。

090-3783-3883