

ココロとカラダ・本気で大切にしている貴方のため

第10回C-5 L.12

3月

# 「セルフメディコ元気塾」

自分の主治医は自分<sup>®</sup> という意識をもつ仲間作り!

かきのは教室!

## 今月のテーマ

## 心配しすぎは心臓病、正義感強すぎは肝臓病?

日時: 2018年3月7日(水)13:00受付開始 13:30~15:30

\*申込締切は2月28日までに必着 先着15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: 坂出市 かきのは (香川県坂出市江尻町1224 TEL: 0877-35-7787)

対象者: ココロとカラダの健康を本気で考えている方・これから考えてみたい方

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・協会会員500円 (初回に限り、体験参加、無料キャンペーン中!)

## 今月のカリキュラム

1. 祈りが遺伝子のスイッチをオンに?
2. 性格と病気の関係について
3. 性格は変えられなくても、人生は変わる?
4. 心の筋トレ、明日からひとつチャレンジしてみよう

## 次月以降のテーマ

- 4/7 認知症に朗報! プラズマローゲンってなんだ?
- 5/10 8020運動、歯を守るために何が大事?
- 6/6 我慢・忍耐・努力が心の健康にマイナス?

\*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。

## 【参加された方々の声】

誰かのために祈ることが、どこかで相手に通じるとの事例を聞き、自分も誰かのために祈りたい、と改めて思いました。 <鎌田キヌ子>

今回もいろいろ知らないことがわかり、知識が広がり興味深かったです。本当に楽しい会です、次回も楽しみにしています。 <Y・I>

はじめて勉強のため、参加しました。考え方が柔軟になる、と感じました。ナビゲーターの方へ、これからはがんばってください。 <S・S>

元気塾は参加者みなさんが作る会、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ください!

【お申込み】 メール(genki@self-medico.com) ・ FAX;087-877-0116

スマホの方はこちら↓

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



一般社団法人セルフメディコ協会

◆セルフメディコ<sup>®</sup>とは【自分の主治医は自分<sup>®</sup>】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

ナビゲーター: 福谷その子  
080-1996-1116

24年間機能性食品販売に携わり、15年間人材育成の講師として、延12500人の心と体の健康をサポート  
資格: 生涯学習財団認定コーチ、交流分析士