

働き盛り、やりたいことをやり抜く貴方のための

第15回 B-3 L.5

3月

# 「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！

木太教室

今月のテーマ カラダからのメッセージ 抑え込んでいませんか？

日時： 2018年3月4日(日)10:00～12:00

\*申込締切は1月28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： 平塚中央公園管理事務所 (木太町5116-18 ミニストップ大池南店の隣)

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

## 今月のカリキュラ

1. 目の衰えから始まる老化
2. インフルエンザ、予防接種 受ける？受けない？
3. 自律神経失調症と言われたら何をする？
4. 10年後の健康のため、今日から何かをはじめますか？

## 次月以降のテーマ

- 4/8 ストレスとの上手な付き合い方
  - 5/13 さあ！生きるぞ！賢い患者のススム
  - 6/未定 4人に一人が高齢者の日本、どう生きぬく？
- \*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。

## 【これまでに参加された方々の声】

知人からの口コミで初参加しました。参考になり友人にも教えてあげたいです。もっと人が集まるといいね、美妃ちゃん、頑張れ～～！ <E・N>

全体の雰囲気も良く、参考になりました。今日のテーマ、ばっちりですね。私もナビとして次回の屋島、考えて作りたいたいと思いました。<川 猛>

体温が左右違うこと、雑巾がけで交感神経アップさせるなど、とても興味深い話がいっぱい。まさに生で聞く情報は臨場感あるなあと、あらためて感じました。<S・F>

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、新たな気付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。

## 【お申込み・お問い合わせ】

FBのイベントページ、ホームページ、またはメール([genki@self-medico.com](mailto:genki@self-medico.com))にてお申し込みください

藤井美妃ナビゲーター： 自力整体が専門です。食や体を通して自分を知ることの大切さを伝え続けています。

携帯(090-2827-3185) セルフメディコ元気塾ナビゲーターとして「自分の主治医は自分」の理念を広げる仲間作りを目指します。

お名前	年齢	才	ご住所	〒
ご紹介者:				
TEL:		FAX:		
E-Mail:				



本部：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](mailto:genki@self-medico.com) <http://self-medico.com/>