

知っているようで知らない 目からウロコの話

世間には健康に関する情報が溢れていますが、正しい情報と誤った情報を見分けることが大切です。それには正しい知識を習得することがカギです。

「知っているようで知らない目からウロコの話」を、マクロビオティックを知り尽くして実践し、メディカルな分野にも精通した細川順讚がお話します。

メインテーマの講義は途中で休憩を入れて約120分です。そのあとに30分くらいの予定で、月刊「マクロビオティック」誌に連載の「心は健康の要」を基に、心の健康についてお話します。

10月3日
(日)

第10回 “味覚の秋” の落とし穴

栗、松茸、さんま、新米、かぼちゃ、さつまいも、銀杏、梨・ぶどう・柿などの果実、と美味しい食材が豊富な秋。

- ・美味しいからこそ食べ過ぎ注意の食材は？
- ・勘違いしやすい秋の味覚は？
- ・不調を起こしやすい食材と、その不調とは・・・
- ・寒い冬を乗り切るための、秋からの準備

11月7日
(日)

第11回 なぜ季節の変わり目に体調を崩すのか？

気管支炎などの呼吸器系の不調、うつ病などは、秋から冬への変わり目に起きやすい。

- ・晩秋～初冬の風邪に要注意
- ・うつ病や不定愁訴を誘発させるものとは？
- ・気管支の不調に対応する食材は？
- ・夏の冷えをこの時季に取る方法

受講料 4,000 円 (各回)

時間 13:00～15:30 (各回)

会場 日本CI協会 セミナールーム <定員10名前後>

(東急田園都市線「池尻大橋」駅東口より徒歩3分)

※お申込み締切：開催前日の13:00

気になるテーマだけの受講もOKです。

当協会は東京都の新型コロナウイルス感染拡大防止ガイドラインを遵守して感染防止に努めております。

Zoom でのオンライン受講もできます！

ウェビナー形式で行ないます。
ご入金済みの方には開催日2日前にZoomのURLと、資料(PDF)をメールでお送りします。
※お申込み締切：開催2日前の13:00

講師：細川順讚

1948年愛知県生まれ。東西医学、心身医学、食養法、民間医療等を統合し、総合的健康法・治療法の実践的研究を45年以上行う。



会場受講・オンライン受講ともに、お申込みは、予約システム「クービック」でお願いします。

・お支払い方法は、カード決済または振込がご利用いただけます。
※ご不明な場合はお問い合わせください。



←会場受講のお申込みページ



オンライン受講のお申込みページ→