

食は健康の礎

人生 100 年時代を健康で過ごすために

10月3日
(土)

第18回 「食材の選び方」

玄米、野菜、果物、ドライフルーツ、ナッツ、乾物、小麦粉、漬物、梅干質の良い食材は、おいしさと健康レベルを左右する

11月7日
(土)

第19回 「保存法」

冷蔵、常温、袋（紙、ビニール）、もみ殻、土、低温加熱保存
保存法は食材の質を左右する

12月5日
(土)

第20回 「食事と腸内環境」

腸内環境を良くする食物の健康に与える役割の大きさ
発酵食品、漬物、海藻、マッシュルーム、ゴボウ、こんにゃく、梅干 等々

心は健康の要

真の癒しを求めて

10月4日
(日)

第18回 「脳と心に影響をおよぼす様々な要因」

呼吸・姿勢・視線・歯・鼻・耳・手（指）・皮膚
身体パーツと脳と心の関係

11月8日
(日)

第19回 「脳を健全に保つ生活」

食生活が脳に与える影響
脳が向上する食事、脳が衰える食事

12月6日
(日)

第20回 「超常現象の解明」

不可思議な現象の真相
幻視、幻聴、正夢、以心伝心、過去世、魂

※ 2021 年 1 月以降の予定につきましてはお問合せください。

講座「食は健康の礎」「心は健康の要」

気になるテーマだけの単発受講 OK です。

受講料 会員 3,500 円 一般 4,000 円 (各回)

時間 14:00~16:30 (各回)

会場 日本CI協会 セミナールーム

(東急田園都市線「池尻大橋」駅東口より徒歩3分)

講師：細川順讚

1948年愛知県生まれ。東西医学、心身医学、食養生、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。



あらかじめご予約のうえ、下記口座へ参加費をお振込みください。

原則、郵便局でのお支払をお願いしております。会員の方は、郵便局用の赤枠の払込用紙をご利用ください。(手数料がかりません)

郵便振替口座：00100-3-194125 加入者名：日本CI協会

通信欄に日付と講座名を明記ください。

お問い合わせ & お申し込み

日本CI協会 東京都目黒区東山三丁目1番6号 電話：0570-090-096(ナビダイヤル)

ホームページからお申し込みできます！

www.ci-kyokai.jpまで