きらっと女私講座
女性がイキイキと過ごすためのヒントを学ぶ第５弾

2020年
12月12日（土）
10:30～12:00

臨床分子栄養カウンセラーによる

免疫力がアップする食生活講座
～カラダが喜ぶ食べ物とは～

最先端の栄養学【分子栄養医学】の観点から食の大切さを学びます！！

私たちの身体は全て食べたもの（栄養）で出来ています！！健康診断で「異常なし」でも便秘・冷え性・慢性疲労・不眠などで悩む人は多く、これらの症状は栄養の過不足や代謝のトラブルがあることが考えられます。分子栄養医学とは、体内の栄養バランスを整える事で症状を改善しようとするものです。
　講師から、ご自身の病気がどのように回復したかをお話し頂き、また、免疫を高める為に必要な食べものは何か⁉を教えて頂きます。

池上綾子さん
（分子栄養学カウンセラー）

健康増進コンシェルジュ代表
栄養士
臨床分子栄養医学研究会認定カウンセラー

分子栄養医学により自身の膠原病を克服以後、栄養カウンセラーとして活動し、分子栄養医学に基づく栄養カウンセリングを年間300件以上行う
「栄養満点であなたの人生は変わる！」を伝えるべく、全国で栄養セミナー、健康講座の講師も務める

場　所　大阪狭山市役所南館講堂２階
（SAYAKAホール南側）
対　象　女性
参加費　無料
定　員　15名（先着順）
申込み　講座名・住所・氏名・年齢・電話番号をメール
電話又は直接きらっとぴあまで

〒589-0005　大阪狭山市狭山一丁目862-5　大阪狭山市役所南館1階（SAYAKAホール南側）
大阪狭山市男女共同参画推進センター「きらっとぴあ」
TEL：072-247-7047　E-Mail：os-gender@water.ocn.ne.jp