

新発想『マイナス腸活』で、からだの自然治癒力アップ！

あなたに予防法・健康講座 in 京都

空前の腸活ブームです。「何を食べる？」「どのサプリが良い？」など、からだに“プラス”していく腸活で溢れる中、本講座ではからだの自然治癒力を高める『マイナス腸活』に注目します。プチ断食や生食、簡単で効果の高い健康体操の実技など、その道の達人である3人の講師と一緒に楽しく学びませんか？

〔協賛：安全な食べものネットワーク オルター、NPO 日本総合医学会関西支部会、サンスター株式会社、山田健康センター、渡辺医院 ※あいうえお順〕

日 時： 2017年11月19日(日)
【受付開始】9:30 【午前の部】10:00~12:00 【午後の部】13:00~15:00

会 場： 京都府立総合社会福祉会館 ハートピア京都 3階 大会議室 ※裏面に詳細があります
アクセス： 京都市営地下鉄 烏丸線「丸太町」駅下車 5番出口（地下鉄連絡通路にて連結）
<JR 京都駅から地下鉄で7分、駅直結でアクセス抜群の会場です！>

定 員： 100人（先着順で、以降はキャンセル待ちとなります）

受講料： 【午前~午後通し 3,500円】 【午前のみ or 午後のみ 2,500円】

〇〇。当日スケジュール 〇〇（進行状況により前後する場合がございます）

9:30~	開場・受付開始
10:00~	【午前の部】 <講義> 「プチ断食で健康的に美しく！」講師：赤池 キョウコ氏 <講義> 「腸健康法！~健康は腸活でつくる~」講師：井上 敬氏
12:00~	昼休憩・書籍販売（講師による書籍サイン会も行われます。お見逃しなく！）
13:00~	【午後の部】 <講義・トークセッション・実技> 「青汁一杯で生きられる体のメカニズム」講師：森 美智代氏
15:00	閉講

〇〇。講師紹介 〇〇

【午前の部】

<赤池 キョウコ>（イラスト作家）

多様なテーマをマンガで描く、人気イラスト作家。難病の潰瘍性大腸炎や重度のアレルギー・花粉症など、完治が難しい複数の病気を快復させた経歴を持つ。当日は快復体験談や気軽にできるプチ断食について、ライブでマンガを描きながら楽しくお話しします！

<著書>『マンガでわかる「西式甲田療法」』（マキノ出版）
『船井幸雄の マンガでわかるツキを呼ぶコツ』（グラフ社）
『ヨーロッパ スピリチュアル街道に行く！』（サンマーク出版）他



<井上 敬>（医師）

産業医として、企業人の健康に心血を注ぐ医師。京都大学医学部卒業後、大阪赤十字病院の救急医として勤務。激務によるストレスから、暴飲暴食や多量喫煙、肥満を体験。この「医者の不養生」が、「高額な食品やサプリメントは不要」「朝食抜きは健康に良い」といった独自の健康法を編み出すきっかけとなる。講座当日は現役医師が提唱する「腸健康法」を楽しく解説します。

<著書>『健康方程式』（文芸社）
『マンガでわかる健康方程式 - 予防医学のすすめ』（マスブレーン）他



【午後の部】

<森 美智代> (鍼灸師)

脊髄小脳変性症という難病を克服後、青汁 150ccと少量のサプリメントで日々を過ごす。現在は大阪府八尾市で鍼灸師として活動する他、全国各地で講演を行う。講座当日は、少食がもたらす効用についての講演に加え、同じく難病克服体験を持つ赤池キョウコさんとのトークセッションで、その魅力ある生き方を語ります。

(著書)『食べること、やめました』(マキノ出版)

『「食べない」生き方』(サンマーク出版)

『「ありがとうを言う」と超健康になる』(マキノ出版) 他



〇〇 お申込み方法 〇〇

① : **仮予約** (お電話での座席確保) ※「健康講座へ参加ご希望」の旨を電話口でお伝えください。

電話番号 : **054-396-3321** (受付: 月~金 8:30 ~ 17:00)

※ご参加いただく方のお名前、ご住所、お電話番号をお知らせ下さい。

時間内のお電話が難しい場合は、FAX(054-396-3371)やメール(info@mihoseiyaku.co.jp)でも承ります。

② : **本予約** (仮予約をした日から一週間以内の受講料お振込み <下記ゆうちょ銀行口座宛て>)

振込先 : **口座番号 : 00890-4-5918** (記号008904 番号5918)

加入者名 : 株式会社三保製薬研究所 カ) ミホセイヤクケンキュウシヨ

※振込用紙は郵便局備え付けのものをお使い下さい (振込手数料のご負担をお願い致します)。

〇〇 その他 〇〇

※【午後の部】の実技では、実際に体を動かして健康体操を行う時間があります。

動きやすい服装 (椅子の上で、足を開いて座ることのできる格好) でお越し下さい。

※ 講座会場では、主催者及び講師による記録用の写真/動画撮影を予定しております。

撮影した画像/映像は「三保通信」等の媒体に活動報告として掲載させて頂く他、DVD化を予定しておりますが、その際にはご参加者様のプライバシーに配慮させて頂きます。

※ 誠に勝手ながら、当日会場内での撮影はご遠慮下さいますようお願い申し上げます。

※ 会場内での飲食は可能ですが、出たごみは各自でお持ち帰りをお願い致します。

※ ご予約内容の変更は **11月10日(金)まで**にご連絡下さい。

以降のキャンセルにつきましては、受講料の返金は行えませんので、あらかじめご了承下さい。

〇〇 会場案内 〇〇

総合社会福祉会館 ハートピア京都 3階 大会議室 (京都市中京区竹屋町通烏丸東入る清水町 375 番地)

○京都市営地下鉄 烏丸線「丸太町」駅下車 5番出口 (地下鉄連絡通路にて連結)

○京都市バス、京都バス、JRバス「烏丸丸太町」バス停下車→烏丸通り沿い南へ



本講座初登場の井上敬医師は「医者の不養生」により絶不調に…。その日々を救った究極の健康法とは!? 乞うご期待!!

井上 敬『マンガでわかる健康方程式 - 予防医学のススメ』より

お問い合わせ先 : 「予防法医学会」事務局 TEL:054-396-3321
(株)三保製薬研究所内 (静岡県静岡市清水区中河内 1513) 担当 : 花澤