

# 「元氣度チェック」体験会と 「腕ふり体操で若返り」セミナー

**STOP! 細胞の老化**  
～いつまでも若々しく美しく～

目から  
ウロコ  
ビックリ!

あなたの身体の「元氣度」を測定してみませんか?  
さらに、血管がしなやかに若返り、病気が逃げる  
「腕ふり体操」も楽しみながら一緒に学びましょう。  
一日一分から、誰でも簡単にできます!



日時: 平成30年 **6月21日(木)**  
午後 **1時30分**より

テーマ: 「紫外線から肌を護るコツ」

会場: 文京福祉センター江戸川橋  
4階 地域活動室B

参加費: **300円**



## 講師 前田美恵子

一般社団法人日本免疫研究会 理事 専任講師 実践健康経営指導士  
一般社団法人日本予防医療協会 ADVANCE 予防医療診断士 トクターダ イェット・インストラクター  
一般社団法人日本健康生活推進協会 健康マスター・普及認定講師  
一般社団法人日本栄養医学食養協会 Digestion Meister 認定  
予防医療診断士がわかりやすく、たのしくお話いたします。



## 進行 山田ひろこ 文京区議会議員

日本IBMで外国人の秘書として11年勤め出産を機に退職、子育てをしながら、地元で英語の指導を行なう。少年軟式野球連盟の理事として広く子どもの育成にも関わり、2015年に文京区区議会議員に出馬し、子育て奮闘中のママさんたちの力強い支援で初当選しました。自身の介護の経験を生かし、シニア世代・プラチナ世代を美しく過ごすための活動を始める。

次回以降の開催予定: **7月19日(木)**  
**9月20日(木)**

※各回とも13時30分より上記会場にて開催  
※原則毎月第二木曜日開催

一般社団法人日本免疫研究会  
〒112-0015 東京都文京区目白台3-4-11GFビル3F  
TEL.03-3941-1100(代) FAX.03-5976-1422  
<http://www.nichimenken.org/> E-mail: info@nichimenken.org

お申込・お問合せは下記までお願い致します

**山田ひろこ: 090-5572-5963**

山田ひろこ大人のプラチナ倶楽部