

一般社団法人日本免疫研究会 東京都文京区目白台3-4-11GFビル3F TEL.03-3941-1100 FAX.03-5976-1422 http://www.nichimenken.org/ E-mail:info@nichimenken.org **6.7**月

開催日程

(第1回)	2021年6月25日 (金) 18:30~19:30
(第2回)	2021年6月29日(火) 13:30~14:30
第3回	2021年7月10日(土) 13:30~14:30
(第4回)	2021年7月28日 (水) 13:30~14:30

## 暑さを乗り切る健康術

事務所に居ながらにして全国の皆様と、同じ時間を 過ごすことができる時代になりました。Zoom を 使った健康講座を、6月以降も継続させていただきます。 6月.7月は、「暑さを乗り切るためにできること」を お伝えします。

地球の「あるがまま」の領域を、人間のエゴと欲が 温暖化の方向に向かわせてきました。その結果この 夏も猛暑を味わうことになりそうですが、少しでも 元気に過ごすための工夫を皆様とシェアしていきた いと思います。

お話の後半はいつものように、健康のカギをにぎる 活性酸素とこれを除去する SOD がテーマです。 ご友人やご家族とご一緒に受講される方も増えてきました。 4回とも同じ内容で、曜日や時間帯を変えて お届けしますので、ご都合の良い日に どうぞお気軽にご参加ください。

前田 美恵子

講師

日本免疫研究会 常務理事 専任講師 実践健康経営指導士 日本予防医療協会 ADVANCE 予防医療診断士 ドウターダ イェット・インストラウター 日本健康生活推進協会 健康マスター・普及認定講師 日本栄養医学食養協会 Digestion Meister認定

> Zoom が初めての方も、 お気軽にご参加ください!



お手元のパソコンに「カメラ」と「スピーカー」の機能があることをご確認ください。