

人はなぜ病気になるのか？

～薬に頼らず人生100年時代を謳歌するために～

2025年12月8日(月) 15:00～16:00

場 所：横浜市たかたコミュニティハウス 2階会議室

参加費：無料

対象者：どなたでも

募集人数：25名(先着順事前申込受付)

申込方法：11月15日(土)10時～来館にて受付

講 師：安宅 恵理 氏(予防栄養学アドバイザー)



工学院大学工学部卒業。システムエンジニアとして就職。エンジニアの時にメンタルヘルスマネジメントⅡ種を取得。現在は表参道にある自身のサロンでエステやパーソナルカラー診断をする傍ら、体質改善のサポートを継続。予防栄養学、分子栄養学を用いて、薬を飲む人を減らして元気な人を増やす活動を行っている。

あなたは「健康」について、考えたことがありますか？

病気になったら病院に行けばいいよね!? 体調が悪ければ薬を飲めばいいじゃない…。でも、出来たら病気になりたくないし、薬も飲みたくないですよね。

そこで、今回は「食事」「栄養」「運動」を合わせもって得られる健康的な生活について、ご提案させていただきます！ あなた自身の「健康」について見直してみませんか。

お問合せ先 横浜市たかたコミュニティハウス
〒223-0065 横浜市港北区高田東 3-5-17
電話 & FAX 045-531-0023



TAKATACH0023