

# 第4回 女性かがやき塾

栄養学博士・薬剤師が伝授する

## いつまでも若々しく元気に働く！ 体と心のバランス

商売は体が資本！健全な経営は健康な体から

- ◆メンタルヘルスの初歩的な基礎知識から
- ◆健康に過ごすための正しい食事法と  
美しい姿勢とダイエットにも効果があるウォーキング法を学ぶ

働く女性は、職場の人間関係や仕事の成果などの他に、地域や家庭におけるストレスや悩みも多いようです。このようなストレスを抱えたまましているとうつ病に発展しやすくなるため軽視は禁物です。そのためには楽しく豊かな気持ちになる食事や免疫力を上げるウォーキングなどが効果的です。

そこで、いつまでも元気に働くための「メンタル強化法」と栄養学博士として「食べることの大切さ」や「正しい歩き方」についてご指導致します。

全国各地で大盛況のセミナーです。是非ご参加ください。

### 講師

著書「薬剤師は薬を飲まない」7万部突破！  
「薬が病気をつくる」10万部突破の講師が解説

薬剤師・栄養学博士 宇多川 久美子 氏

(一社)国際感食協会理事長 (有)ユアケー代表取締役

1959年生まれ。明治薬科大学卒業後、大学研究室勤務を経て、病院薬局・薬剤薬局の薬剤師として20年余り、薬剤師としてのキャリアを積む。現在は、薬剤師として調剤薬局を経営し、栄養学博士として看護学校で栄養学講師を務める。また、ハッピーウォークを主宰し指導にあたる。講師著書は16冊。



日時 平成30年10月22日(月) 13:30~16:30

会場 いわき産業創造館 セミナー室 (いわき市平字田町120 ラトブ6F)

\* 駐車場は2時間まで無料、30分ごとに100円加算されます。

定員 50名(先着順)

申込 10月16日(火)までに、TELまたはFAXでお申込みください。

TEL▶0246-25-9151 / FAX▶0246-25-9155

主催 いわき商工会議所 生活サービス業部会 \*ウォーキング実習がありますので高いヒール靴は避けて頂きますようお願いいたします。

受講  
無料

\* 切らずに送信してください。

(10/22)「女性かがやき塾」受講申込書

事業所名	[TEL] [FAX]	受講者名	
所在地	〒		

\*ご記入いただいた個人情報は、セミナー運営以外の目的で使用することはありません。\*3名以上のお申込みは、本紙をコピーしてお使いください。