

【講座】 健幸の達人たち（ヒトの健康から人の健幸）

- 第1回 新しい健康の考え方・・・病気も健幸の内とした新しい健幸概念と健幸づくり
第2回 五感療法（快食療法）・・・肥満・生活習慣病・更年期障害対策
第3回 茶道 恋する茶会・・・茶の湯は日常茶飯事。日常の生活美から和の美学
そして人生の美学まで（宮副紘実講師参加）
第4回 和食の食べ方（食事付き）・箸の使い方、粋で美しい和食の食べ方実践
（日本箸道協会協力）

【日時・場所】

- 第1回 09/03 土曜日 14:00～16:00 / 09/06 火曜日 10:00～12:00 (※)
健幸外来サロン 横倉クリニック
第2回 09/24 土曜日 14:00～16:00 / 09/20 火曜日 10:00～12:00 (※)
健幸外来サロン 横倉クリニック
第3回 10/08 土曜日 17:00～19:00 健幸外来サロン 横倉クリニック
第4回 10/22 土曜日 13:00～15:00 銀座木挽町料亭「朝川」

※第1回、第2回は、2つの日程のいずれかを選択することができます。希望日程については、お申し込み後、事務局からご連絡し伺います。

【参加費】

- 講座 全4回分：50,000円
講座 1回分：13,000円
4回目のみ追加実費 13,000円



恋する茶会



和食の食べ方