



Dr. サヤカ 初めての予防医学講座

これからセルフケアを始めたい方にお勧めの講座です。

予防医学の観点から、日々の食事や運動、睡眠や薬の飲み方等、家庭ですぐに実践できるケアの方法を学びます。

病気にならない心と身体の健康づくりを今から始めて真の健康を手に入れましょう！

◆場所：ものづくりイノベーションセンター3階 研修室
太田市本町29-1（太田行政センター北）

* 駐車場は建物南側の立体駐車場をご利用ください。

◆参加費 3,000円（6回分）* 初回に現金にてお願いいたします。

◆参加人数 50名

◆対象者：

- ・「ホームケア」に興味のある方
- ・病気にならない「健康づくり」を実践したい方
- ・病気と共存しながら元気に人生を送りたい方
- ・ご自身の「自然に治る力」を高めたい方
- ・何歳になってもイキイキと暮らしたい方

◆開催日時： 13:30~14:30(全6回)

第1回 10月11日（水）総論『病気はあなたへのメッセージ』

第2回 11月8日（水）よく生きる事はよく死ぬこと

第3回 12月6日（水）ボケない生き方

第4回 1月10日（水）パニックの時こそチャンス！

第5回 2月7日（水）ツレが鬱になりまして

第6回 3月7日（水）本当に必要な薬とは？

◆講師：関根 沙耶花（医師・医学博士）

（サヤカ・クリニック院長/NPO法人ぐんまHHC代表）

自治医科大学地域医療学大学院修了

弘前大学医学部卒。前橋女子高卒

自治医科大学で地域医療や総合医の研修を積む。

10年間病院勤務を続ける中で、現代医療の「対症療法」に限界を覚える。ドイツ振動医学、東洋医学、植物療法を学び、実践する中で、「人は治るように出来ている」ことに気付く。

2017年3月からクリニックを前橋市から太田市に移し、

「太田市の自立した健康づくり」に貢献。



主催： NPO法人 ぐんま Holistic Health College

お問合せ：サヤカ・クリニック ☎0276-55-1365

お申し込み書（初めての予防医学講座） FAX：0276-55-1368（サヤカ・クリニック）

お名前(ふりがな)	
電話 *必須	
メールアドレス	

参加日：☑してください

WEBお申込みはこちらから

第1回（10月11日） 第2回（11月8日） 第3回（12月6日）

第4回（1月10日） 第5回（2月7日） 第6回（3月7日）

