

2017年 春の健康講座



< 講師 >

和泉宏典先生 D.C. (Dr. Hiro) <http://www.izumiwellness.com/>

ハリソンの IZUMI FAMILY CHIROPRACTIC AND WELLNESS
(カイロプラクティック診療所) のドクター和泉から、健康に
役立つお話を聞きます。どなたでも歓迎
します。ベビーシッターあります。

参加
無料です

<開催日／テーマ> (裏面に講義内容のガイドがあります)

- 2月21日 (火) 「健康とは」 https://www.youtube.com/playlist?list=PLF11-pqT79wgnODUAQPUDRzWwJbH4U_7M
- 4月25日 (火) 「病気になるための食事法」(前編) https://www.youtube.com/playlist?list=PLF11-pqT79wi7UQ_GcS6ZJGz7twPoQXQj
- 5月23日 (火) 午後12時半～ 「病気になるための食事法」(後編)
- 6月20日 (火) 午後12時半～ 「痛みの解消法」(頭痛、生理痛、首、腰の痛みなど)

< 場所 > グリニッチ福音キリスト教会 (主催)

St. Paul Lutheran Church (内) 286 Delavan Ave. Greenwich, CT 06830

I-95の2番の出口から車で1分、コスコに行く途中です。駐車場は教会裏側です。

< 連絡先 >

電話 : 203-531-1609 (立石)

E-Mail/Web : church@jgclmi.com www.jgclmi.com



【講義内容】

◆ 2月：健康とは

- * 健康の定義とは
- * 症状が私たちに伝えようとしている本当のメッセージ
- * 未病とは何か
- * 健康になるための5大要素

◆ 4月：病気にならない食事法／前編

- * 日本食はヘルシー???
- * 何故腰の曲がった老人が減ったのか？
- * 健康に食べるための5つのルール
- * 健康になるための食事法には個人差がある

◆ 5月：病気にならない食事法／後編

- * 何を食べたらいいの？
- * 買い物のコツ
- * 外食でもヘルシーに食べることは可能？
- * 自分の弱さを知りましょう

◆ 6月：「痛みの解消法」

(頭痛、生理痛、首、腰の痛みなど)

- * 痛みの原因
- * 鎮痛剤の怖い副作用
- * 万病の元「炎症」とは
- * 痛みを解消するためにできること