

心元気

商売は体が資本！健全な経営は健康な体から

栄養学博士・薬剤師が伝授！

社会人のためのストレス対処法 メンタル強化で元気な職場

メンタルヘルスの初歩的な基礎知識から
薬に頼らない健康な体の作り方

現代の社会人は、職場の人間関係や仕事の成果などの他に、職場を離れば地域や家庭におけるストレスや悩みがかなり多いようです。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。

そこで本講座では、「薬はできるだけ使わず健康体に」を提唱している講師が、経営者から社員まで、ストレスなく、元気に過ごせるためのメンタル強化法についてご指導いたします。



著書「薬剤師は薬を飲まない」5万部突破！

「薬が病気をつくる」6万部突破の講師が解説

講師 薬剤師・栄養学博士 宇多川 久美子 氏

一般社団法人国際感食協会 理事長 有限会社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、デューク更家公認ウォーキングスタイルスト資格取得し、ハッピーウォークを主宰。カルチャーセンターやスタジオにて指導にあたりと共に、全国各地の各種団体等で健康講演やセミナー講師としても活躍中。

【著書】「薬剤師の私が実践する薬を頼らずに健康に暮らす27の習慣」「薬が病気をつくる」他



日 時 平成26年7月22日(火) 講演会：午後6時30分～8時

※講演会終了後に懇親会を開催致します。

会 場 グランドパレス川端(大仙市大曲浜町7-39 TEL0187-62-0354)

会 費 5,000円(懇親会参加者のみ)

問合せ 大曲商工会議所 TEL0187-62-1262

申込み 下記のどちらかに○を付けて、7月16日(水)までにFAXにてご返答ください。
※定員30名で締め切ります。

FAX▶0187-62-1265 (杉山宛)

セミナーは
聴講無料

講演会に []参加 []不参加

事業所名

懇親会に []参加 []不参加

氏 名