

～不調・不具合を栄養から見つめてみる～

“beside you”

ミニ講座&お話し会

自分の体調がすっきりしなかったり、親子関係に悩んだり…。
日々、いろいろありますが、ちょっと視点を変えてアプローチ。
生きる源である食事(栄養)に目を向けてみませんか。
不定愁訴や親子関係の悩みを軽減できた私と一緒に
みんなでお悩みを共有しながら、
笑顔で過ごす方法を一緒に探しましょう。

5月30日(土)

親子げんか激減の栄養術
(更年期の母と、思春期子ども)

9月26日(土)

受験期における栄養サポート

いずれも

10時～12時

1月16日(土)

免疫力向上と花粉症対策

3月27日(土)

発達特性のある子どもへの
栄養アプローチ

【会場】 ふくいウイメンズ・オアシス
(福井県生活学習館(ユー・アイふくい)2階)

【対象】 体調不良や親子関係に悩む女性
テーマに関心のある女性



You are what you eat.

～あなたは、あなたの食べた物でできています

ファシリテーター:

beside you 代表 山崎 裕子

(管理栄養士・(一社)オーソモレキュラー栄養医学研究所認定カウンセラー)

長きにわたり不定愁訴に悩まされていた、つらい過去を持つ。
40歳の頃に体調不良を感じ、ありとあらゆる健康にまつわることを試す。
一時的な効果があったとしても長続きせず。医療機関を様々受診するも、
原因が分からず医療難民となる(約10年)。
現在は栄養療法を実践することで元気を取り戻し、笑顔が増え、人間関係
までもがよくなり、明るい日常生活を送ることができている。『健康で幸せ
になれる未来』のきっかけとなるサロンにしていきたい。



CHANGE YOUR LIFE FOR THE BETTER

参加費: 無料
定員: 5名

サロンの申込



主催: 公益財団法人ふくい女性財団 / beside you

ふくいウイメンズ・オアシス



■お申し込み/お問い合わせ■

ふくいウイメンズ・オアシス(運営:公益財団法人ふくい女性財団)
福井市下六条町14-1 福井県生活学習館2階
TEL 0776-89-1008
Mail w-oasis@f-jhosei.or.jp

チャイルドルーム
の申込み

(要予約)

【料金】300円/人
【対象】生後6ヶ月～6才

