

《女性セミナー》

女性のための

どなたでもご参加いただけます。

『食養生』×『経穴（ツボ）』で 身体力を引き出す！

「なんだか疲れがとれない」「むくみやイライラが続く…」それは大人の女性の「ゆらぎ期」のサインかもしれません。本セミナーでは、東洋医学の知恵をベースに、内側から巡りをよくする「食養生」と、自宅ですぐできる「経穴（ツボ）ケア」をわかりやすくお伝えします。自分自身の身体力を引き出し、心地よい毎日を過ごしませんか？ ぜひお気軽にご参加ください。

セミナー内容

- ・ 東洋医学で知る「心と身体のゆらぎ」
(疲れやイライラ、むくみなど、あなたの不調の原因を紐解きます)
- ・ 季節に合わせた「食養生」の食材選び
(毎日の食事に気軽に取り入れられる、体の巡りをよくする知恵)
- ・ その場で実践！「経穴（ツボ）ケア」
(オフィスや自宅で道具を使わずにすぐできる、簡単セルフケア)

☆春夏秋冬の
食養生レシピ公開！

☆身体と環境にやさしい食品ロス削減のアイデアご紹介！

大根の皮の漬物
セロリの葉のハーブ使用
長ネギの青い部分
生姜の皮の活用法 etc

会席中国料理「古月」
栄養薬膳師

やまなか まゆみ
山中 万友美 氏

講師

お申込みは、FAX または ホームページから

公益社団法人 上野法人会 〒110-0015
台東区東上野1-2-1朝日信用金庫西町ビル5階
TEL 5818-1151

(公社)上野法人会 行 FAX 5818-1141

とき 令和8年10月19日(月)

14:00 ~ 15:30

ところ 朝日信用金庫西町ビル7階

受講料 無料

定員 先着 60名 ※定員に達し次第締め切りとさせていただきます、お断りの方のみご連絡いたします。

※お申し込み後、開催日3日前までに確認FAX (またはメール)を送りますので、届かない場合には、当会までご連絡ください。

準備の都合上、お申込みは期限内にお願いします。
キャンセルの場合にはご連絡をお願いします。

【申込期日】
10月5日(月)

食養生×経穴(ツボ)
で身体力を引き出す
申込用フォーム



＜ホームページ＞

<https://www.uenohoujin.or.jp>

《申込書》10/19「食養生」×「経穴（ツボ）」で身体力を引き出す！

上野法人会
親会・女性部会共催セミナー

参加者名

法人名

(会員の場合)
会員NO(封筒宛名の下に記載)

TEL

FAX

メールアドレス

(確認票をメールでご希望の方はご記入ください)

携帯電話等 (日中繋がりやすい連絡先をご記入ください)

会員以外の方、又は会員で会員NOが不明な方は住所の記入をお願い致します。

住所

■お申しいただいた皆様の情報は、当会の事業の詳細案内や事業の遂行など、当会の事業活動のためにのみ利用させていただきます。
＜令和8年夏号＞