

**入場
無料**

知っているとな役に立つ

免疫を楽しく学ぼう！

アレルギー、アトピー性皮膚炎、リウマチ、膠原病、がん
糖尿病、便秘、うつ、高血圧、心臓病、不妊・・・等々
これらに**免疫**が関係しているって知っていましたか？



講師 医学博士 **飯沼一茂**

外資系製薬会社に40年以上勤務し、現在は**免疫**のスペシャリストとしてTV等メディア出演も多く、『それでは実際、なにをやれば**免疫力**があがるの？』の書籍も執筆されています。健康維持に欠かせない、「**免疫**」とは何か、病気と**免疫**の関係、また**免疫力**を高めるためにすべき事など、誰にでもわかりやすく講演いたします。

10月2日(日)14:00-15:00 (受付13:30)

【島根】くにびきメッセ (601)

〒690-0826 島根県松江市学園南1-2-1 ☎0852-24-1111

<参加者からのお声>



免疫についての知識がとても深まりました免疫を整えることが大事であることがよく理解できました(60代女性)

まだまだ免疫の大切さに気づいていない方がいるのもっと、もっと多くの人に、この講演を聞いて欲しいです。(40代女性)

色々勉強になりました。今からでも免疫を上げる行動を実践したいと思いました。若い人たちにこそ、この話を聞かせてあげたいと思います。(80代女性)

知らず知らずのうちに、免疫が下がることをしているんだという事がわかりました。免疫を上げる行動を出来ることからやっていきたいと思いました。(30代女性)

Amazon等でお求めいただけます。
著者：飯沼一茂

参加ご希望の方は下記HPよりお申込みください。
尚、お子様のご入場はご遠慮いただいております。
<http://menekiyobo.com>



それでは実際、**なにをやれば免疫力があがるの？**
一生健康で病気にならない健康習慣

お風呂の温度は40℃にもむならぬ	ヨーグルトを食べるなら
みんカラは必ず入る	毎朝必ず歯を磨く
心臓病を防ぐには運動を毎日する	毎食必ず野菜を摂る

飯沼一茂 **いつもの習慣をすこし変えるだけ!**