

**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、『**免疫**アップの最強セットリスト』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。

**6月 29日(土) 14:00-15:30 (受付13:30)**

**【島根】 島根県民会館 大会議室**

〒690-0887 島根県松江市殿町158

☎ 0852-22-5506

<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>



免疫アップの最強セットリスト



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

セットリストの中から自分の生活に合った項目を選んで健康長寿へ

お風呂の温度は 40℃ 血液改善 30分 ヨーグルトを食べるなら 毎日

著者 飯沼一茂

Amazon等でお求めいただけます

著者：飯沼一茂

いつもの習慣をすこし変えるだけ!