

竹井 真澄先生の

第9回 目からウロコの健康講座

癸酉孝悌で
腸を強く
毒は体外へ



日時：2月20日(土曜日) 10:00-16:30(全2講座)

会場：大槻ふれあいセンター

(〒963-0201 福島県郡山市大槻町字中前田56-1)

講座の詳細・お申し込み先は、裏面をご覧ください♪♪

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆講師プロフィール☆☆竹井 真澄 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

東京家政大学 短期大学部栄養科卒業後、大手食品会社に勤務、料理講師となる。

結婚後ペンション経営の傍ら大学の講師を務める。しかし20代後半に難病を発症、半身不随による車椅子の生活、極度の物忘れなどの闘病生活を経験。そして、毎日摂る食べ物がとても大切だという基本的なことに立ち戻る。

自身の息子の病気等もきっかけとなり医学への理解を深め、家庭を持ちながらも、東京大学 農学生命科学 医学系大学院を終了。

数年間、オリンピックやサッカー日本代表選手、プロ野球選手等の栄養指導に従事。

現在は、栄養学や微生物、発酵等についての膨大な知識に基づいた料理指導、講演会等で各地を飛び回る多忙な日々を送る。

東京農業大学 応用生物科学部 バイオサイエンス学科卒業

農学博士、血液診断士、代謝栄養病態学研究者、

調理師、管理栄養士、微生物研究者、ハーブコーディネーター

主催：はっぴーあいらんど☆ネットワーク

協力：非営利団体「本気で元気☆応援隊」

★★★講座内容★★★



①10:00-14:00 季節のお料理～調理実習～

完全予約 先着25名 参加費 2300円

今の季節にお勧めの食材を使った、お料理講座！！
野菜の切り方で味が変わる！？目からウロコ、食べて納得の大人気講座です。
お料理内容は、先生お任せ♪ですので、当日のお楽しみに☆☆
※竹井先生の講座が初めてのの方は、②基本講座の受講もお願いいたします。

②14:30-16:30 目からウロコの健康講座 - 基本編 -

予約優先 参加費500円

自分や家族の元気を保つには、正しいからだの使い方を知ることが大切☆
酵素、体温、腸内細菌など多角的な視点から

「病気になるないカラダの使い方」をアドバイス♪♪

この基礎講座は、2回目以降の方にも、必ず新しい発見があります。今の季節に一番必要な、すぐに実践できるアイデアが満載です♪

ぜひ、ご家族やお友達も誘ってお越しください。

まさに「目からうろこ」の驚き満載です☆

(全ての勉強の基礎となる内容です。他の講座の内容を十分理解できるよう

最初にこの講座への参加をお願いしています。)

★★ご予約＆お問い合わせ方法★★

ご予約優先！定員になり次第、締切とさせていただきます。

▶ 電話の方→ 070-5321-8241 (柳沼)

▶ メールの方→ happy.island311@gmail.com

件名を「2/20健康講座申し込み」とし、お名前・人数・受講されたい講座の番号(①③等)・ご連絡先(電話番号またはPCからのメールが受け取れるメールアドレス)を記載ください。

【持ち物】

・筆記用具・以前受講した資料

①講座の方↓

・エプロン、三角巾、食器を拭くフキン2～3枚、基本の資料、

