

# ドクターと学ぶ！ やさしい予防医療セミナー



AEAJ認定校  
SPIRIT of AROMA ACADEMY  
校長 早川 雪子

## 01 心と身体をたすけるwell-beingアロマセラピー

香りが私たちにもたらすものとは？  
アロマセラピーのメカニズムと最新研究を紹介しながら、  
私たちの心と身体をたすける香りを体験できます♪  
看護師アロマセラピストがお届けする、ストレスケアや認知症予防、  
女性のライフステージによる健康課題への対応など。  
well-beingアロマセラピーで、より自分らしく豊かな毎日をすごしましょう！



CHOICE熊本本店  
月額制もみほぐし整体サロン  
代表 小村敏万

## 02 姿勢と呼吸

肩こり・腰痛に悩んでいませんか？  
カギは「姿勢」と「呼吸」にあり！  
根本の原因は、「悪い姿勢」と「浅い呼吸」による体のバランスの崩れ。  
本セミナーでは、改善メソッドをわかりやすく紹介！  
自分でできるケアや日常の意識の持ち方まで、しっかり学べます



むらかみ内科クリニック  
院長 村上和憲

## 03 疲れ知らずの体を手に入れよう！ ハッピーライフのヒント

「最近疲れやすい…」と感じたら、それは“エネルギー不足”のサインかも。  
疲労回復のカギは、体内の『ミトコンドリア！』  
本セミナーでは、病気になる前に自分でできる体調管理のヒントをお伝えします。  
病院や薬に頼らず、健康でハッピーな毎日を送るための秘訣をいろいろな角度から  
解説したいと思います。  
予防医療の実践で、幸せ寿命を延ばすための第一歩を踏み出しましょう。

2025.5.24 (土) 18時～

定員：50名 参加費：500円

会場：熊本市中央公民館 6階大会議室 3

〒860-0843 熊本市中央区草葉5-1

お申し込みは  
こちらから

