

食と健康セミナー in 戸田

食がつくる心と体の健幸学

～和食×東洋医学で整える 新・健康習慣～

[日 時] ▶▶ 2026年4月12日(日) 14:00～15:30

私たちの心と体は、日々の「食」によってつくられています。日本人が長い歴史の中で育んできた和食には、体の調子を整え、心を穏やかに保つための知恵が詰まっています。

本セミナーでは、和食の考え方と東洋医学の視点から、現代の暮らしの中で無理なく取り入れられる健康習慣についてお話しします。特別なことを始めるのではなく、「何を選び、どう食べ、どう生きるか」を見つめ直すことで、心と体の健やかなバランスを整えていく——そんな“健幸”的ヒントをお届けします。

[会 場] ▶▶ 戸田市文化会館 301会議室

〒335-0022 埼玉県戸田市上戸田4丁目8-1

JR埼京線(各駅停車)戸田駅東口 徒歩約10分 ※駐車場有り

JR戸田駅

会場



会場電話番号: 048-445-1311

special
present



和食・発酵食品の考え方を体験いただくため、
玄米発酵食品「ハイ・ゲンキスピルリナ」(30袋)をプレゼントいたします。
※これまでに試したことのない方。
※ご試食後、アンケートにご協力くださる方。

いのうえ あきら
●講師 井上 明
●プロフィール

株式会社 玄米酵素 FBRA学術研究員
鍼灸師
NPO法人 日本総合医学会 理事



みどり会保養所にて約20年間、難病の方々を中心に食事指導、断食療法、物理療法を行う。
現在、年間100回を超える講演、年間10回以上の断食合宿にて健康指導を行う。
2020年8月、著書『愛と和食がすべてを癒やす』を発売。

■主催:お問い合わせ じゃぱままくらぶ 岩森久仁子
TEL:090-1364-0178 E-mai:nikorin0528@docomo.ne.jp

【紹介者】

■協力:元整骨院
TEL:048-445-8828 戸田市上戸田4丁目12-10 1F