

# 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～

✿健康を守るために知っておきたい情報をお伝えします✿

[日時] ▶▶▶ 2026年**9月30日(水)** 13:30～15:00  
(受付13:00～)

[会場] ▶▶▶ **信州の幸 あんずホール**(更埴文化会館)  
**2階 大会議室**

住所：千曲市杭瀬下一丁目64番地 電話番号 026-273-1880

[参加費] ▶▶▶ **無料**



●講師 **井上 明** (株)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

●プロフィール  
伊豆みどり会保養所所長として、約20年間、難病の方々を中心に食事指導、断食指導・物理療法を行う。  
現在、年間100回を越える講演、年間10回以上の断食合宿で、多くの方々に健康アドバイスを行っている。  
著書 愛と和食がすべてを癒やす [2020年8月]



お申し込み・お問い合わせ先

株式会社玄米酵素 東京支社  
Tel. 03-5625-2345(平日9:00～17:30)

東京都墨田区両国3-24-10両国エコロビル

Webからも  
申し込みます↓



紹介販売店