

私たちの身体は、食事で作られている！

食と健康セミナー in 八王子

美味しく食べて健康に！

生活習慣を見直す

シンプルな食事術

2026年

参加費無料！

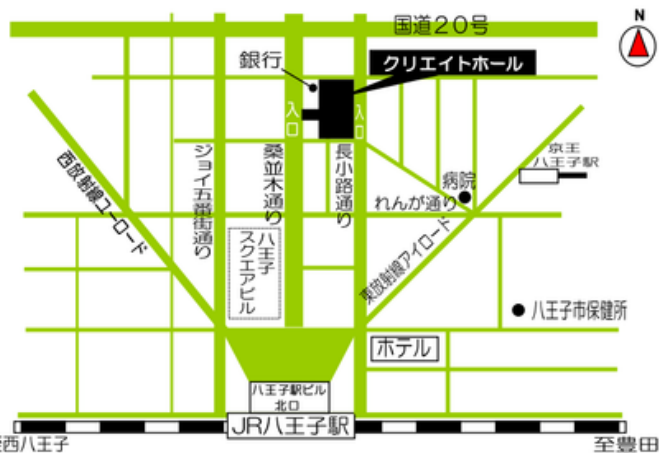
10.15 (木) 13:30~15:00

(13:00受付開始)

会場：生涯学習センター(クリエイトホール)

11階 視聴覚室

住所：東京都八王子市東町5番6号



全国で「もう一度聞きたい！」の声多数！
そんな大人気講師が八王子に初登場！

講師

岡本 秀慶

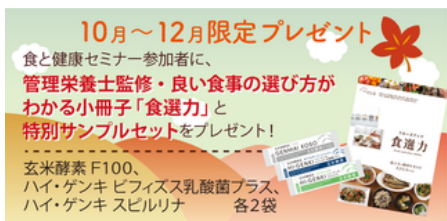
株式会社玄米酵素
店舗サポート推進室 室長

札幌市出身、小樽商科大学卒業。
大学卒業後、金融・教育業に約13年間
従事し、平成23(2011)年に
(株)玄米酵素入社。
健康維持には食生活が大切であることを
自らの体験で知った。
現在は多くの方に食生活の大切さと玄米
酵素を伝えていきたいと食と健康講座を
各地で実施している。



健康相談、おまかせください！

講師に相談したいことがある方は、
事前にご相談のお申込をいただくとスムーズです。



お気軽にお申し込みください！

主催
お申込み

有限会社 八王子創健(外山)

042-627-6617

協力 (株)玄米酵素

東京支社

WEBからの申し込み：

おかげさまで55周年！

