

ヘルスセミナー 日帰りコース in JR博多シティ

組合員またはその配偶者

20名限定

(配偶者のみでもご参加いただけます)

なぜ生活習慣病になるの？
～ブックス健康法で健康に～

味覚の感度をチェック
味覚と生活習慣病の関係を
ブックス健康法で解説します

お申込みは

2/20 土 2/12 まで

3/19 土 3/11 まで

10:00～12:30

JR博多シティ10F 会議室

参加費1,000円

お申込みは

福岡県市町村職員共済組合 健康係

☎092-651-2461へ

申込多数の場合は抽選となります(最少人数8名)

香りのある生活を
～アロマでリラックス～

香りを暮らしに取り入れる
ヒントをお届けします
呼吸法でさらにリラックス

ブックス健康法とは

九州大学名誉教授 藤野武彦先生が提唱する「ブックス理論」に基づく健康法
ブックス理論では、生活習慣病のしくみをつぎのようにとらえています

ストレスによる脳の疲れが原因となり、味覚が鈍くなる

→食事に変化がおきる(濃い味を好む、満腹となる食事量が増える)

→生活習慣病へ

このしくみにSTOPをかけるには、まず食事を「楽しむこと」!

その理由は、講義のなかで・・・

※講義は、藤野先生のクリニック(ブックスクリニック)スタッフによる講義になります



藤野先生

スケジュール

9:50	受付
10:00	オリエンテーション
10:05	味覚チェック あなたの味覚は大丈夫？ ストレスで脳が疲れると味覚が鈍くなります 味覚チェックで脳の疲労度を確認しましょう
10:15	講義① なぜ生活習慣病になるの？ ～ブックス健康法で健康に～ 内容はおもてをご覧ください
11:15	休憩
11:30	講義② 香りのある生活を ～アロマでリラックス～ 呼吸法でリラックスして、アロマオイルを使った グッズを手作りします
12:20	オリエンテーション (12:30 終了)

会場案内

JR博多シティ10階 会議室（JR博多駅ビル内）

JR博多駅ビル概要

シティダイニングくうてん（飲食店フロア）9-10F	JR博多シティ会議室 10F
	Tジョイ博多（映画館）9F
	博多阪急 B1-8F
東急ハンズ 1-5F	
JR コンコース	
アミュプラザ博多 B1-8F	

セミナーに関するお問い合わせ

福岡県市町村職員共済組合 健康係 電話 092-651-2461