

快食（食事）　　快眠（睡眠）　　快便（排便）　 快運（運動）　　快休（休養）　　快遊（遊び）

健康管理に関するすべてのことにおこたえします

**①ポッコリお腹を少しへこませたい**

**②簡単にできる健康料理を教えてほしい**

**③体調が少し悪いので改善方法を教えてほしい**

**④今やっている健康法は本当に効果があるか不安に思っている　　など**

**①電話またはｅメールでお気軽にお問い合わせください**

**●ＴＥＬ： ０９０－２３５３－６５９６（受付時間　土日を含めて午前９～１２時）**

**●メール：** [**kenkouseminar6kai @ nifty.com**](mailto:kenkouseminar6kai@nifty.com)

**②日時など個別に相談させていただきます**

**●場所：下記事務所の打ち合わせコーナー**

**●時間：土日を含めて毎日　午前９～１２時の間（所要時間はご都合にあわせます）**

**●費用：資料代などを含めてすべて無料**

**「健康みらい２１００」　佐藤朝生（さとう ともお）**

**生活習慣病予防指導士（日本ホリスティック医学協会認定）**

**事務所・・・・・・・・　横浜市中区弥生町2-15-1ストークタワー大通公園Ⅲ804号室**

**ホームページ・・・・　http://www.kenkoumirai.net**