



今知りたいことを今日学ぶ。 「サタデー勉強会」

睡眠・メンタル・自然療法などリクエストを元に学びます

毎月 第1土曜日 10:30-12:00

2024年

4月6日 (土) うつだと思ったら鉄不足？チェック方法と対策

5月4日 (土) 睡眠入門。夜中のトイレ問題から悪夢の原因まで。

6月1日 (土) ウイルス&ケガ対策の自然療法ホメオパシー入門

7月6日 (土) これだけは避けたい。6つの添加物最新情報

8月3日 (土) 胃腸活でメンタルも睡眠も変わる。何をどこからするか？

9月7日 (土) open window 64 | 大谷選手も活用。夢を叶える曼荼羅

10月5日 (土) 若さは骨が決める。骨の新陳代謝と正しい口腔ケア

11月2日 (土) 朝起きられないのは副腎疲労？5つの特徴とその対策

12月7日 (土) 低血糖で不眠やメンタル不調になる？確認方法と対策

中学生
からOK

睡眠

分子栄養

メンタル

自然療法

料金 | 3,300円 (税込)

内容 | 前半はセミナー、後半はリクエストに応じます

*録音/録画はお断りします

気楽な
勉強会なんよ



私たちは健康になるために生きているわけではなく、ましてや眠るために生きているわけでもありません。でも人生を十分に楽しみ、夢や目標を叶える「手段」として健康が必要です。夜更かしを促す楽しいコンテンツ、添加物たっぷりの「美味しそう」加工食品など、現代は不調になる条件が残念ながらそろっています。これから

先「ずっと元気な人」でいるためには、知識と対策が必要です。栄養⇔睡眠⇔メンタル⇔腸の相互関係に気づけば、日常で取り組めることはたくさんあります。参加者の体験やギモンも交えながら、みんなで豊かになっていく勉強会です。あなたの体験が誰かを助けるヒントになる。知識を知恵に変えながら、一緒に成長していきましょう！

株式会社 三十八花堂

TEL 082-225-7554

受付時間 10:00~19:00 (月~土)
広島市中区八丁堀 12-8-4F
38kado@bach-lab.com



担当講師：保田 厚子

(上級睡眠健康指導士/分子栄養学アドバイザー)

2013年より睡眠・メンタル相談の「社外保健室」を運営し、8000ケース以上のカウンセリングを実施。また企業・教育現場・メディア等で睡眠やメンタルの整え方を伝えるとともに、競技者のコンディショニング指導も行う。2018年より全国健康保険協会広島支部メンタルヘルス・睡眠講師を担当。

