



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

- 12月2日 (土) 疲れ対策から減量まで。ミトコンドリアを活性せよ！
- 1月6日 (土) 肝臓が疲れるとモチベも低下？代謝を助ける栄養素
- 2月3日 (土) 不眠やメンタル不調の原因は低血糖？概論と対策
- 3月2日 (土) 副腎疲労でメンタルダウン？予防する5つの栄養
- 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

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。

