



# もう情報に流されない！

# 目からウロコの健康講座

世の中には健康情報があふれています。  
卵はあまり食べない方がいい！ いや一日一個は食べた方がいい！  
いったいどっちが正しいの！？ 迷うことはありませんか？  
講師の茂木さんは、自身の健康を見直すためにあらゆる体験や実践を行ってきました。  
経験に基づいたお話をぜひ聞いて下さい。  
モチロン、質問コーナーもありますヨ。

日時：2010年 **5月15日（土）**  
10時半～12時半

参加費：500円（NPO大人の学校の正会員300円）※当日会場にてお支払ください

講師：  茂木（もてき） 君枝

生活習慣病予防指導士。栄養素補正士。全体的な健康法として「食・身・心」のバランスのとれた生活アドバイスを基に健康相談を行っている。埼玉県生まれ、群馬県在住。

定員：30名程度

会場：生活クラブ生協 大宮生活館  
東武野田線きたおおみや駅下車徒歩1分

主催：NPO法人 大人の学校



お問い合わせ・お申込みは、NPO 大人の学校までお気軽にどうぞ！



TEL/FAX **048-866-9466**

ホームページ <http://www.otonanogakkou.org/>  
Eメール [otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp](mailto:otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp)