



開業保健師事務所

“みちしるべ”

食生活から、自分の健康を！家族の健康を考えてみませんか！？



料理教室

学習会

地域の保健室

毎日の栄養素分析
個別血流監察ほか



血管若返りの食生活を知っていますか!?

バランスのとれた食事を心掛ける？いつも通りの生活を？

改めて考えてみると、当たり前のことなだけで、具体的にそれってどんなものなのか、勉強してこなかった・・・。知らないことが多い・・・。テレビで、色々言われているけど、総合的に考えてどうなのかって・・・意外に知らない!?

「自分の食事の栄養素のバランスはどうなんだろう？」

「食べる時間はこれであっているの？」・・・等々

そんな素朴な疑問を解決してみませんか？

食生活の“いろは”を、食生活について学んだ保健師さんと一緒に解決していきませんか!?

☆所要時間 1時間30分(個別相談含む場合2時間程度)

☆開催経費 講師謝礼2,000円(交通費込)

講師 水野貞子 (保健師 開業保健師 “みちしるべ” 代表)

病院、保健所、事業所関係に従事後、平成11年に佐藤和子医師の“健康を支える 栄養学”に出会い、佐藤和子医師ご指導のもと10年間に500人以上の食事分析診断(ミラー)も実施。予防だけでなく病気回復につながった方も多数。保健師・栄養士、一人二役の保健指導が可能。

「正しい食生活」の本質を知る。平成16年から流山市国保年金課と保健事業を委託契約。学習会、調理実習、講演会等を実施。

お問い合わせ 開業保健師事務所“みちしるべ” 住所：松戸市西馬橋広手町14-4

☎ 047-345-7211 携帯 090-8343-2209

Email : mitishirube@ozzio.jp

H P <http://m-shirube.net/index.html>