

Detox

11 / 2024
17
sun

RSKサービス
ヘルスケアセミナー

参加費
¥1,000

かさプレート付

デトックスでつくる 巡りのいい体

ようやく涼しく心地よい気候になりました。季節の変わり目には、新しい環境に
適応するために多くのストレスを受けることがあります。猛暑や湿気にさらされ
た体には、疲労や不要物が蓄積されています。体内の毒素を排出し、体をリセッ
トするための”デトックス”。自分のカラダと向き合う時間に見ませんか。

定員
30名

事前予約制

時間

10:30~12:30 (開場10:00)

会場

岡山ふれあいセンター 2階 第2・3 研修室
(岡山市中区桑野715-2 / P無料)

Program 1 講座

『 解毒のはなし 』

講師：管理栄養士 上野すぎ氏

【クロレラ工業(株)】

私たちは、日頃の食事から添加物や有害な物
質を取り込んでいますが、それをゼロにする
ことは不可能です。必要なのは・・・

上手に体の外へ出すこと【排出】と
摂取しても負けないカラダづくり【代謝】。
活躍してくれる食材やその摂取方法など、栄
養学の角度から学びます。

Program 2 ワークショップ

『 巡りのセルフケア かっさセラピー 』

講師：長船順子 さん

2014年からハタヨガ・アロマヨガなど岡山市内を
中心に活動中。2022年より「臓活ヨガセラピスト
®」として活動の幅を広げる。岡山で唯一の公認
インストラクター。

臓活ヨガは中医学をベースにしています。
重要なのは”予防”と”自然療法”。
暮らしの中に手軽にとり入れることができる
「かっさセラピー」でセルフケアをご体感く
ださい。*かっさプレート プレゼント*



かっさプレート

共催：クロレラ工業(株)
主催：(株)RSKサービス

▶▶ DMからも受付

お問い合わせ／お申込 RSKサービス 健康事業部

TEL:0120-548-343 9時~17時(土日祝を除く)



@RSKKENKOU