

☆☆5周年特別講演☆☆

この食べ方で本当にいいの！？ 第1部 『免疫を上げる食事の摂り方』：上田洋子先生

管理栄養士

食べ物の組み合わせによって色々な効果があることを分かりやすく丁寧に教えていただきました。



Q&A形式でとても楽しかったです☆



間違った組み合わせで食べるとうまく吸収できない栄養があるなんて！！
知らなかったー！！



第2部(体験) 『免疫を上げる笑いヨガ』：三木裕子先生

ラフターヨガ認定講師



Very Good☆

Ho!Ho!



HaHaHa!!!



「笑う」ことは病気の予防やストレス解消、なにより元気になります!(^^)!

「笑いヨガ」初体験の方がほとんどでしたが、
皆さんとってもいい笑顔でした!!

講演会・体験会に参加くださった皆様、ありがとうございました。