

『本当の幸せ、 本当の健康』 ～東北編～



<講師紹介>古谷 暢基 (ふるや・まさき)

医事評論家、健康・美容事業プロデューサー
 財団法人健康スクエア推進協会 理事
 日本ダイエット健康協会代表 理事
 日本ルーシーダットン普及連盟 代表
 学校法人 日本健康医療専門学校 顧問等
 の数々の要職を務める。また、TV出演、新聞・雑誌監修、著書など多数。
 2005年にインド・タイで4千年の歴史を持つアーユルヴェーダ自己整体術
 『ルーシーダットン』を日本に持ち込み、僅か3年で北海道から沖縄まで、
 千名以上の講師を育てる。
 その後、日本初ダイエットと予防医学のスタンダード資格『ダイエット検定』、
 日本の伝統植物に着目した『和ハーブプロジェクト』、また『入浴検定』等、
 “正しい知識、分かり易くて魅力的な啓蒙”に基づいた賢い健康市民作り
 をコンセプトに、健康・美容・予防医学界に常に一石を投じ続ける。
 著書・監修数
 『和ハーブにほんのわすれもの』(コスモの本)、
 『寝るだけダイエット』、『食べるだけダイエット』他(マガジンハウス)、
 『美胸ダイエット』(ピクチャーエンターテインメント)等、多数。

▼お申込方法▼

<http://c0aoo.biz/fr/wh04/wGNHvA>

上記サイト、またはお電話・FAXにて講座申込
 を承ります。事前お振込による入金確認にて、
 お申込完了となります。

※定員になり次第締切
 ご入金締切/4月10日(木)15時まで

<お振込先>

金融機関名:みずほ銀行 藤沢支店
 口座種別:普通 口座番号:2594304
 口座名義:株式会社ルーシーダットン

▼主催・お問い合わせ▼

株式会社ルーシーダットン 担当:平川/手塚
 HP <http://wa-herb.com>
 TEL / 03-6435-3863
 FAX / 03-6435-3861
 Email / info@wa-herb.com
 〒106-0045 東京都港区麻布十番3-3-8-4F

① 「必見、目からウロコ! 今こそ知りたい、健康情報のウソ・ホント」

運動なしでもダイエットできる?…酵素ドリンクって、本当に効く?…牛乳とアレルギーの関係って?…

夜10時に寝なければならないお肌のゴールデンタイムのウソ・ホントって?…カルボナーラとペペロンチーノはどっちが太る?
 などなど、TVや雑誌・WEBなどで、健康・美容にまつわるさまざまな情報が日々飛び交っています。しかしそれが本当かどうかは、なかなか
 見えにくいもの…。今回、健康・美容業界を知り尽くしたプロである古谷が、その真実を多方面から解説し、鋭く切り込みます!今回は特に、病
 気になりにくい身体づくり…“予防医学”の視点から、ご自身や家族にとっての健康とは何か?を一緒に考えてみましょう。

② 簡単だけど効果抜群! 4千年の歴史を持つ運動療法ルーシーダットン

近年フィットネスクラブやカルチャースクール、また高齢者・医療施設などでひっぱりだこの「ルーシーダットン」をご存知ですか?
 サンスクリット語で「ルーシー」は「ヨーガ(瞑想)行者」「仙人」、「ダツ」は「正しく整える」、「トン」は「自分」を意味します。
 つまり「行者の自己整体」「仙人体操」などと訳すことができ、現在のハタヨガの原型になったともいわれています。
誰でもできる簡単なポーズが、ダイエットや美肌、そして病気予防に大きな効果を発揮する秘密とは?その神秘的歴史とは?
 この2~3年の研究で明らかになった最新情報、また難病や介護予防などの応用を、ポーズ実技も併せ実践解説致します!



講師:古谷 暢基 / 諏訪 才織 (日本ルーシーダットン普及連盟 東北本部長)

③ 山形県は“宝の山”? 全国で静かなブーム「和ハーブ」の秘密

“和ハーブ”とは、日本の風土に育ち、日本人が活用してきた有用植物のこと。

昨年、NHKのゴールデンタイムで探り上げられるなど、この“にほんのわすれもの”が今、大変な注目! 予防医学、ダイエット、リラクゼーション、
 さらに食や生活雑貨に至るまで大きく汎用が効き、日本各地で地元の植物を生かした取り組みがスタートしています。

そして山形は、この和ハーブの宝庫。しかし残念ながら、この地元の貴重な資産を十分に生かし切れていない現状があります。例えば、和の
 ローズヒップとして東京では女性に大人気の「ハマナス」、また「和のナチュラルコスメ(口紅等)」であるベニバナ(紅花)など…その他、豊か
 な自然の中、数多くの有用植物が自生している山形県は、まさに“宝の山”といえます。

協会ではこれまで伊吹山(岐阜県)、伊豆半島(静岡県)、高知県、沖縄県などで、地元の方々と深く関わりながら、地域に眠る和ハーブ素材
 を再発見しプロデュースしてきました。その功績が認められ、2013年、和ハーブ事業は農林水産省/経済産業省の認定事業に決定。
 日本全国で起こる古くて新しい文化の発掘のムーブメントに“山形の自然遺産”を活用すべく、和ハーブを知りにいらしてください!



《開催日時》 2014年4月13日【日】

① 今こそ知りたい、健康情報のウソ・ホント 10:00~11:20

② 4千年の歴史を持つ運動療法ルーシーダットン 12:00~13:45

③ 全国で静かなブーム“和ハーブ”の秘密 14:30~16:20



《料金》(全て税込表記) ご希望講座に合わせてお選びください。

① 3,500円 ② 5,600円 ③ 3,240円

お得なセット割引料金:

①+② 8,000円 ①+③ 6,000円

②+③ 7,500円

①②③全講座 <一般>11,500円 <会員>10,000円



関連著書を会場で販売

《会場》 山形県郷土館「文翔館」

<http://www.gakushubunka.jp/bunshyokan/>

(所在地:山形市旅籠町3-4-51) TEL 023-635-5500

JR山形駅より市役所経由路線バスで市役所前 徒歩1分
 JR山形駅東口より100円バス乗車、旅籠町2丁目 徒歩5分
 駐車場有り(無料)※文翔館北側