

## 若さを保つ健康医学を体験しよう！

～ 老化の仕組みを学び、自らの不調に気づく時間 ～

学びませんか？

経済産業省「生活習慣病1次予防(健康づくり)全国モデル」

### 体験型健康医学教室 (りんご教室®) 無料体験会



11/9 (日)

京都仁和寺 椿・芙蓉の間

10:30～、13:00～、15:00～ 3部入れ替え制

予約優先

体験型健康医学教室は、医学・栄養学・運動学・精神学（ストレス）に基づいた“健康医学”を、体験を交えて楽しく学べる教室です。

全国の医療機関でも採用が広がる新しい取り組みで、初めての方でも理解しやすい内容です。

今回は、“何歳からでも心と体は作りかえられる”をテーマに、医学に基づいた講義と体験で「年をとるということ」について分かりやすく学ぶ、約90分の健康プログラムです。



#### 座学

加齢で細胞はどうなるのか  
興味深い話が盛りだくさん



#### 体験

細胞モデルで、人の老化  
原因を学習します



#### ストレッチ

軽い運動を実施します、  
できる範囲でご参加ください

#### 講師



ウエルキー株式会社  
代表 田中明子

日本健康医学士1級  
健康経営アドバイザー  
メノポーズ(更年期)カウンセラー  
女性の健康経営推進員  
メディカルアロマインストラクター

※ 詳細、お申込みはQRコードからお願いします。  
定員になり次第、締め切らせて頂きます。

<https://teracare.jp/2025event/>



Wellkee

ウエルキー株式会社

〒600-8813 京都市下京区中堂寺南町134 ASTEMビル8階

[info@wellkee.co.jp](mailto:info@wellkee.co.jp)

<https://wellkee.co.jp/>