

クオール薬局神戸店梅華会健康セミナー

- 1.実施日時：令和7年11月22日（土）14時00分～14時40分
 - 2.形式：開催場所 クオール薬局神戸店 ZOOM開催
 - 3.参加者人数：4名
 - 4.議題：「毎日のリズムが整う食事法」
 - 5.内容：健康に大きく影響する体内時計と食事の関係について、ライブ講演を ZOOM を使用し薬局内で放映した。また併せて、薬に関することや健康に関することについての相談会も行った。
- 健康相談：希望者へ当薬局スタッフが健康相談応需
- 6.資料：下記添付（掲示/配布チラシ）

クオール健康セミナー

参加費**無料**&テキスト**無料**配布！！

2025年11月22日(土)
14時00分～14時40分
「毎日のリズムが整う食事法」



いま話題の時間栄養学のお話です。
私たちの身体の中には体内時計という機能がそなわっており、生活リズムを調整しています。
体内時計と食事が深い関係があり、いつ、なにを、どのように食べると良いか？についてお話いたします

講師プロフィール
おおがけんじ
大賀 健二
医療法人社団梅華会 健康推進部部长
予防未病健康医師協会 事務局長
「健康寿命延伸に寄りたい」という想いで
予防・未病を全国に普及させる活動に従事。

健康情報をお届け！！
予防未病健康医師協会
公式LINE友達募集中



YUMIKEN_OFFICIAL