

筋トレがいい!

〇〇は食べない方がいい!

肉がいい!

〇〇のサプリがいい! ジョギングがいい!

世の中の健康法ってどれが正しいのって感じたことはありませんか?

六命健康法って  
ご存じですか?



時には真逆の健康法も沢山ありますよね?

実はこれの答えは「健康の体質タイプ」にあるってご存知でした??

毎日行っている事が生活習慣。何が正しいではないのです。

自分のタイプにあった健康法を知ることが大事なのです!

では、自分にあった健康法とは?

その方法として「六命健康法」を知って自分の健康を

一緒に勉強してみませんか?

興味のある人は裏を見てね!

木場中央  
はり灸整骨院

4階

各種保険・労災・交通事故取扱

TEL&FAX.03-3820-1011

<http://www.kibachuo.net/>

営業時間

月曜～土曜 9時～19時  
水曜日のみ 10時～19時  
日曜・祝日休

QRコード



〒135-0042 東京都江東区木場2-18-14-4F  
シーブレイス木場 ANNEX

### 《基礎講座》 自分に合った健康法を知る

受講料: 23,100円 (テキスト代含む、税込み)

#### ①六命健康法の正しい基礎知識を学ぶ

六命健康法とは、①ストレス②運動③姿勢④呼吸⑤食事⑥睡眠の6つの項目から人体の機能を見る健康法です。正しい基礎知識を学び、たどしい生活習慣法をすることができます。

#### ②健康のための生活法を知る

どうすれば健康になれるか、どのような習慣が有効なのか、健康のための生活法を学びます。

#### ③自分に合った健康法を意識する

タイプによって効果のある健康法は違います。自分にあった健康法とはどのようなものか、意識できるようになります。また、実践へのヒントをつかむことで、健康への意識は高まり、良い生活習慣へ変えるきっかけとなります。

### 《実践講座》 自分にあった健康法を実践する

受講料: 111,100円 (テキスト代含む、税込み)

#### ①自分のタイプを知る事ができる

自分のタイプを正確に知る事が出来ます。そこから何が有効な健康法なのか明らかになります。

#### ②自分のタイプにあった健康法を実践できる

無意味な健康法とはさようなら。自分のための健康法を実践できるようになると共に、大切な人の健康にも良いアドバイスができます。

#### ③レメディを日常で取り入れることが出来る

レメディの使い方を学びます。様々な問題や目的に応じて、適切なレメディを日常で取り入れることで、習慣が変わり、日常が大きく変化します。心身の変化を実感できるようになり、健康であることの喜びを実感出来るように講座です。

レメディとは欧米では自然療法医が処方されたもの。

### ※まずは基礎講座から!

12月12日(日) 又は 1月16日(日)

10:00 から 17:00 (昼食あり: 別途弁当持ち込み可)

### ※より健康に近づくために実践講座(2回講座)

12月18日(土)

又は

1月22日(土)

12月19日(日)

1月23日(日)

10:00 から 17:00 (昼食あり: 別途弁当持ち込み可)

お申込み・お問い合わせは開催1週間前までに「木場中央はり灸整骨院」へ