

# 【名嘉真荘人気プログラム】 すぐできる血管ほぐしで 健康促進講座のご案内

ご家族やご友人と一緒に、気軽に  
続けられる「血管ほぐし健康法」  
簡単にできるマッサージをご紹介します！

## ■開催日時

11/8(月)13:00~

11/9(火)11:00~

名嘉真荘

海の  
旅亭  
おきなわ



「血管ほぐし健康法」は  
いつでもどこでもできて  
気軽に続けられる健康法です。

「血管ほぐし健康法」で  
血管を広げて血流を促進して、  
血管を健やかに保ちましょう。

血管ほぐしは体を温め、冷えや高血圧を  
予防する効果があります。

神経を刺激するので脳の健康にも有効。  
1日わずか15分でできるというのも魅力です。





**講師：井上 正康**  
**健康科学研究所・現代適塾 塾長**  
**大阪市立大学医学部 名誉教授**

**「世界で一番受けたい授業」出演等、**  
**マスメディアでも活躍中。**



## 【名嘉真荘人気講座】

### すぐできる血管ほぐして健康促進講座

日程：2021年11月8日(月)13:00～16:00

2021年11月9日(火)11:00～14:00

料金：お一人様 3,000円 税込

#### 講師：井上 正康

「健康長寿美」の入手法について、知識の切り売りではなく、専門分野を超えて森羅万象を鳥瞰図的に解りやすく解説する健康科学研究の第一人者。

専門分野は、栄養エネルギー代謝・疲労科学、生活習慣病学、脳科学、災害科学など幅広い。

「世界で一番受けたい授業」出演等、マスメディアでも活躍中。

ご予約：お電話・メール・ホームページフォーム

お問合せ電話番号：098-911-6650

お問合せメールアドレス：008@r-resort.com



皆様のお越しを  
心よりお待ちしております。

海の旅亭  
おきこなわ  
名嘉真荘

