

# 『ココロとカラダにやさしい漢方』

ご自身のヘルスケアでこんなお悩みありませんか？

- ☑ 最近、何となく 身体がだるい・冷える・むくみやすい・生理痛がひどい・便秘がち…。
- ☑ 毎日忙しくて夜ご飯が遅く、栄養も偏りがち。カロリーや栄養バランスが気になる。

今回はそんなお悩みの解決に役立つヘルスケアに関する知識を、飯塚病院の漢方診療科ドクターや管理栄養士からレクチャーします。レクチャー後には、さまざまな身体の不調に効果があるとされる漢方医学由来の“和漢食”の試食(玄米や小鉢など)や、1食500kcal以下の市販のヘルシー食を体験ディナーとしてご用意。お仕事帰りなど、ほっと一息、足を運んでみませんか？

★参加対象 筑豊地域に在住 もしくはお勤めの女性

★日時 2016年6月17日(金) 19:00～20:30

★定員 20名(先着順)

★参加費 2,000円(食事代込み)

★会場 飯塚病院 北棟4階 多目的ホール

ヘルシーな  
ディナー付!

ピカラダ  
Café  
vol.3



「ピカラダCafé」とは

仕事や子育てに頑張る女性が、医療スタッフとカフェ形式で自由にカラダのお悩みをお話できる場です。



## 申し込み方法

飯塚病院の女性向けサイト「ピカラダ」へアクセス後、「ピカラダCafé」申し込みページにて、必要事項をご記入のうえお申し込みください。

締め切り：2016年5月30日(月)17:00まで(先着順)

【お問合せ】飯塚病院 広報室 TEL:0948-29-8892 (平日8:30～17:00)

申し込みページへは  
コチラから↓



## スケジュール

- 18:30 ● 受付開始  
(※18:55までに受付をお済ませください)
- 19:00 ● ごあいさつ
- 19:05 ● ミニレクチャー
  - 『あなたのココロとカラダにやさしい漢方』  
(漢方診療科 田原英一先生)

お申し込み時に事前に身体のお悩みをお聞かせください。事前アンケートで頂いた皆さんがお悩みの症状を中心に対処法をお伝えします。

- 『現代女性に知ってほしい栄養のとり方』  
(管理栄養士 江島 香さん)

ミニレクチャーのスタッフらと一緒にディナータイムです。漢方診療科のドクターと管理栄養士らが一緒にディナータイムに加わります。ぜひ、この機会にご自身のヘルスケアのお悩みなどをお気軽にお尋ねください!

飯塚病院

innovate and evolve

飯塚病院 全面監修  
女性向けヘルスケアサイト

『ピカラダ』

女性やお子さんの  
ヘルスケアについてご紹介!

アクセスは右記アドレスもしくは、QRコードよりお願いいたします。 <http://aih-net.com/pikarada/>

