



※「QOL」とは、Quality of Lifeの略。自分らしい生活を送り、人生に幸福を見出しているかという概念。

家族の美と健康に



QOL
セミナー
6

2020年2月1日開催セミナー

クオリティーライフを導く
今からはじめる『宝の10年』

—腸・心・体 整える!—

「美しく生きる為の理論と知識」

10年・20年後のクオリティーオブライフを目指すには…。

加齢に伴う予期せぬ様々な変化を柔軟にとらえ、楽しみながら上手につき合う、
そんなウェルエイジング発想が求められます。

QOLセミナー6では、今回も素晴らしい講師をお招きし、セミナーを開催します！
その演者である4人の講師より、講演に先駆け「人生100年時代に大切なこと」についてお話を伺いました。



薬剤師・国際中醫師
有藤文香先生
Arito Ayaka

セミナータイトル

国際中醫師から学ぶ“新しい家庭の医学”
「中医アロマテラピー」ビューティーセルフケア

人生100年時代には……

自然に則した生き方を

夏になれば日が昇るのが早いので早く起き、
暑いときはゆっくり休む、
夜更かししすぎずに夜を活かす。
冬は早起きは不要だが、夜をゆっくり過ごす。
それだけでも、体が変わってくるはず。

今回6回目を迎えるQOL
セミナー。毎回大変好評を頂
き、ますます企画に力が入り
ます。

そこで、今回は、過去を振
り返らず、未来を作る今から
の10年をただ過ごすのではな
く、未来の自分を作ることが
出来る『宝の時間』と考え、
「腸・心や体の整え方」につ
いて各ご専門の講師からお話
を頂きます。

講師は、加齢に伴う様々な
トラブルと向きあい、また、
年齢にかかわらず若々しい方
とも出会い、そこで気づくこ
と、考えることを、セミナー
では、理論と実践として解説
頂きます。

「こうならない為には、もっ
と早くにこうしておけば
……」「どのようなライフス
タイルを行えば、元気で快活
で美しい老後を過ごせるのだ
ろう……」

セミナーでは、「やらなく
てはならない……」という押
し付けな発想はありません。
なぜ、このように過ごすべ
きなのか？まずはしっかりと理

論を学び、その上で、どのよ
うに過ごすべきかを実践とし
て具体的に学びます。そうす
ることで、「やらなくてはな
らない」から、「気が付けば
自然と行っている」を目指し
ます。
頭で理解して、身体が自然
と行動し「腸・心・体」が整
う充実セミナー。
セミナー終了後には、輝く
未来の自分作り『宝の10年』
が始まります！
ぜひ、みなさん奮ってご参
加ください。会場でお待ちし
ております！

Information

家族の美と健康にQOLセミナー 6
2020年2月1日(土) 開催



講座詳細・お申込は、ハーバルライフカレッジWeb又は、
ハーバルライフカレッジNEWS、講座案内2019年秋冬を
ご覧ください。

ハーバルライフカレッジWeb <https://hlc.treeoflife.co.jp>
お問合せ：Herbal Life College原宿表参道校 TEL:0120-821272



精神科医・心療内科医・禅僧

川野泰周先生

Kawano Taishu

セミナータイトル

～全てのカギは、自己肯定感から～

心身の健幸を導く、いきいきと輝く
人生の為の「心の習慣」

人生100年時代には……

変化を楽しむこと

人は、変化をストレスと感じる。
変化を驚き戸惑うのではなく、
レジリエンス（折れない心）を持つこと。
歳をとっても柔軟さがあれば、
変化を楽しむことができます。

セミナータイトル

未来の自分に感謝される

やってよかった"カラダケア

人生100年時代には……

姿勢、筋力、柔軟性、バランス、
持久力を意識することが大切

激しい運動はしなくても

毎日少しずつ動かして使ってあげることが、
未来のご自身への

投資となるのではないのでしょうか。

はり師、きゆう師、
あん摩マッサージ指圧師

土屋慶幸先生

Tsuchiya Yoshiyuki



皮膚科医

山崎まいこ先生

Yamazaki Maiko



セミナータイトル

～腸からきれいにしていく～

「にじみ出る美しさと健康へ導く 腸と心の整え方」

人生100年時代には……

柔軟性と寛容さ

スマイルではなくラフ

世間では、「笑顔」が良いと言われていますが、
作り笑顔や張り付いた笑顔ではなく、
心から笑うことが、
長生きには必要だと思います。