

# エミールライフ通信

Vol.7

連絡先

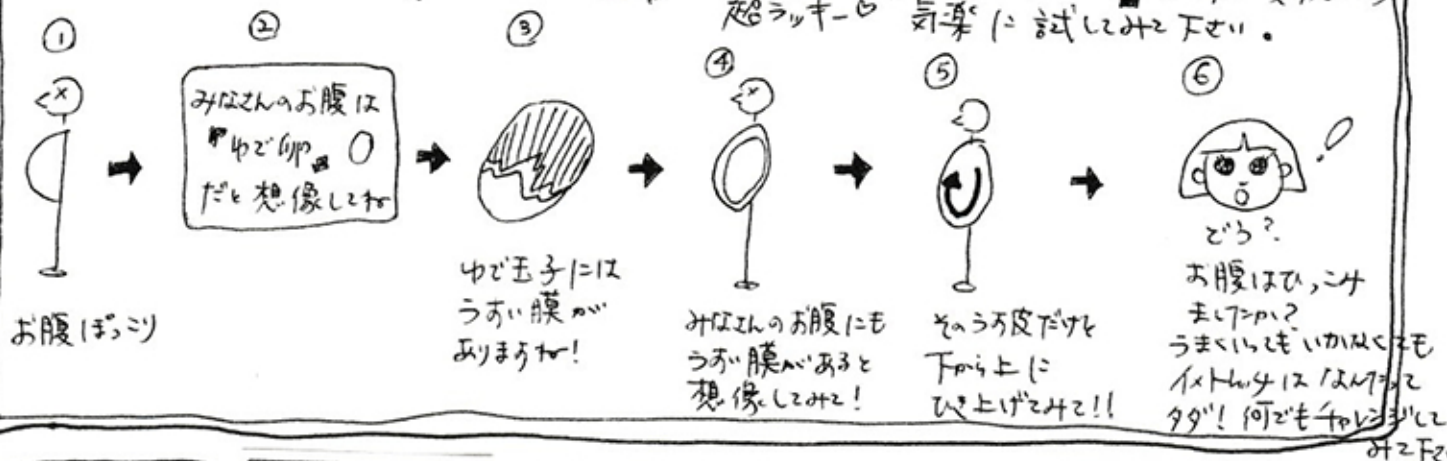
ディランスタジオ

087-843-0662

みなさま!! こんにちは! 暑いぞあつ! セミの音がうるさくて、家族の音が聞こえとれ  
ません...。今の時期は、太陽の力が大きく、私達の成長も夏の豊かな力に  
サポートされています。太陽☀の大きさはパワーをぐんぐん吸収して成長して  
いませう♡

## 下腹をひき上げる イストレッサ

\*イストレッサとは、イメージトレーニングやストレッチを行う  
健康法です。『イストレッサ』で体が変化するなら  
超ラッキー♡ 気楽に試してみせ下せ!!



9月10日

(日)

in直島にて  
お寺ヨガ  
開催決定!



10:14 高松港発  
11:30~直島極楽寺にて「お寺ヨガ」  
13:00~「玄米い食お楽しみ」  
ランチ  
\*ランチ後は自由観光  
17:00 直島官浦港発  
(18:00 高松港着)  
参加費 2500円 + フリーパス代  
往復990円 10100円  
定員 10名 + 散策費用別

心を育てるお寺ヨガ  
シリーズ  
～焼阿～

みなさんは毎日の生活を情熱を持って  
過ごしていませんか? 何もやる気がなくて  
焦燥感に悩まされることはありませんか?  
ヨガをしていて無気力な人々をよく見かけ  
せ、かく今世に授けられた命を、毎日  
情熱を持って過ごすヒントを「お寺ヨガ」で学びたい

## はじめまして! 食生活に関するあれこれをお伝えします 大佛早苗

今日は、はじめて、でことしあり 自己紹介を  
させていただきます。

普段は管理栄養士 臨床検査技師として  
内科医院での食事指導やメタボ健診後の  
特定保健指導に携わっています。

またエミール食生活  
アドバイザーとして、食生活  
セミナーなども担当して  
あります♡

数々の人の  
体重適正化に  
成功!!

テレビでは教壇で、山田  
さんとはことし、こんにちは

そしてホラテ活動として  
「学校給食と子どもの健康を考える会 香川支部」を  
立ち上げ、「粗食のすすめ」「子ども野菜嫌い  
何か悪い〜間違いないの食育チーム」の若者  
幕内秀夫氏と東京より招き講演会を開催しました。

食生活に関するあれこれをお伝えします。よろしくお願いします。

大佛早苗 (オササキ サナエ)  
庵治町在住  
小2~高1の5児の母

今月号から管理栄養士の  
大佛早苗の食生活コラムも  
スタート。お楽しみに!