



LA SUITE Do!Self-Treatment Seminar

内科医 諏訪寛先生の Do!セルフトリートメント×鎌田雅之総料理長の五国ランチ

ぐっすり眠ってハッピーライフ!

2012.9.28 (Fri)

自分の体の声に耳を傾けながら「質の高い健康と美を自身で創り、そしてハッピーに生きる!」ことを目指す医療者発信の生活スタイルを「セルフ(自分で)トリートメント(整える)／略してセルトリ♪」と呼びます。

Do!セルトリ♪提唱ドクター 内科医 諏訪寛先生(寛和クリニック院長/医学博士)を講師に迎え、
質の高い健康管理術について学ぶDo!セルトリ♪セミナー。

シリーズ3回目となる今回は、「食編」「運動編」に続きセルトリ♪3番目のテーマ「睡眠編」です。

現在、日本では4人に1人がなんらかの睡眠障害をかかえているといわれ、「夜中に何度も目が覚める」「しっかり寝た感じがしない」「日中も眠くだるい」などのお悩みも多くかかれます。

本セミナーでは、気になる病気(うつ、肥満などの生活習慣病)との関わりも含め、体の免疫機構や成長、脳の発達とも深くかかわっている「睡眠」のメカニズムを正しく知り、心地よい眠りに役立つお話をうかがいます。
地元兵庫県産の旬食材へのこだわりと美味しいサプライズが好評の鎌田総料理長による五国ランチと共に。
幸せ感じる LA SUITE セルトリ♪タイムにご期待ください。



内科医 諏訪寛先生監修による「セルフトリートメントBOOK」

幸せ感じるライフ&スタイルをサポートしてくれるヒントがいっぱいのブックレット(非売品)をご参加の方にもれなくプレゼントします。

※当日は、ご自宅で簡単にできるセルトリ♪エクササイズもご指導していただけます。

HOTEL LA SUITE KOBE HARBORLAND
7-2, Hatoba-cho, Chuo-ku, Kobe, 650-0042 Japan
Tel 078-371-1111 www.l-s.jp

HOTEL
LA SUITE KOBE
HARBORLAND

ホテル ラ・スイート神戸ハーバーランド
〒650-0042 神戸市中央区波止場町7番2号
Tel 078-371-1111 www.l-s.jp

●日 時：2012年9月28日(金)
11:00 受付
11:30 Do!セルトリトセミナー
12:45 五国ランチ

●料 金：¥10,000 (セミナー・ランチ・ソフトドリンク1杯を含む)
LA SUITE レディースサロン会員様は8,500円にてご案内いたします。
※お支払いは振込みにてお願いいたします。
※上記料金は税金、サービス料を含みます。

●会 場：3階宴会場フローラ
●定 員：20名様
●講 師：諏訪 寛[寛和クリニック院長/医学博士]
●主 催：ホテル ラ・スイート神戸ハーバーランド
●協 力：日本ケフィア株式会社
●企 画：女性と健康社/福岡真理子
[LA SUITE レディースサロン コーディネーター]



諏訪 寛(すわ ひろし) ^{かんわ} 寛和クリニック院長

1963年生まれ。東京医科大学卒。内科医/医学博士。
免疫学、生理学、発生学など専門分野の研究を日本のみならず、海外(米、仏、独 他)にて行う。2008年大阪市阿倍野区にて「寛和クリニック」を開設。現代医学に、漢方医学とメディカルマッサージを取り入れ、人に優しくより効果的な治療を目指す。近年においては「予防医学」の重要性に着眼し、〈食〉〈運動〉〈睡眠〉を中心に、生活の中で体調改善を行うことを目的としたセルフトリートメント(Self-Treatment)プログラムを独自で考案。在宅支援クリニックにおいて地域医療に従事する多忙なスケジュールの傍ら、講演会、取材、執筆を通じて健康の質を高め、楽しく人生を送るためのセルフトリートメントプログラムの啓発活動に力を注いでいる。Do!セルトリトバスタブ・エクササイズは、上質な美と健康を提供するホテル ラ・スイート神戸ハーバーランド「スペシャル・ステイプラン/滞在型スパプラン」のプログラムの一つとしても採用されている。

諏訪 寛先生からのDo!セルトリト健康メッセージ

基本的に睡眠は、充実した日々を送るための行動です。とらなくても、とり過ぎても体調が悪くなります。睡眠とは何のために、どうして行うのか。人の健康と睡眠の関わりは、まだまだ研究途上のテーマですが、できるだけ分かり易くお話ができればと思います。
運動、食事と合わせて、睡眠も積極的に取り組むことで、元気にいきいきと生活するベースができます。ちょっと視点を変えてみれば、睡眠ともっと仲良くなれるかもしれません。

「アロマケフ」セルフトリートメントミルク

諏訪寛先生監修の保湿・マッサージ用ミルクローション

LA SUITE レディースサロンでもリピーター急増中!



内科医 諏訪寛先生監修のもと天然成分にこだわり誕生した「アロマケフ」は、今話題の美肌成分ケフィアにオリーブ油、ホホバ油、真正ラベンダーなどを配合したフェイス・ボディ用保湿ミルクです。人気の秘密は、ほのかな香りと穏やかな使い心地。敏感肌・乾燥肌の方にもリピーターが急増中です。ミルクレーなラベンダーの香りが上質な眠りを誘います。(発売元/日本ケフィア株式会社)
【ケフィアとは】コーカサス地方で2000年以上の伝統がある複数の乳酸菌と酵母からなる複合発酵型乳酸菌です。

福岡 真理子(ふくおか まりこ)〈企画/ LA SUITE レディースサロン コーディネーター〉

神戸女学院大学音楽学部卒。ナチュラル-アンチエイジングをテーマにしたホテルイベント、クリニックセミナーなどのコンサルティングをはじめ医療機関向けライフスタイルマガジンのナビゲーターとしても活躍中。近年においては「自分が自分の最高の主治医である」=「セルフトリートメント」の啓発推進を目的とした商品企画・開発を手がける。医・食・住のエキスパートとのコラボ事業を通して、より魅力的なライフスタイルを提案。2010年よりLA SUITE レディースサロン コーディネーターを務める。滋賀医科大学 睡眠学講座認定「上級睡眠健康指導士」。女性と健康社 代表取締役。

◆お申込は、お電話(078-371-1111)・FAX(078-371-1110)
またはホテルホームページ(www.l-s.jp)からお申込みいただけます。

FAX.078-371-1110

「内科医 諏訪寛先生のDo!セルトリートメント×鎌田雅之総料理長の五国ランチ」FAXお申込み用紙 催行日/9月28日(金)

● 参加者のお名前 (申し込み代表者のお名前)	フリガナ	人数
● ご住所	〒	
● ご連絡先	TEL. 携帯電話	
	FAX. e-mail	
● LA SUITE レディースサロン会員様	<input type="checkbox"/>	● 今後のホテルからのご案内送付 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない <input type="checkbox"/>

■ FAXにてお申込みいただいた後、ホテルよりご予約をお受けした旨のご連絡をさせていただきます。
■ 受付確認後、右記口座までお振込みをお願いいたします。 ■ お振込み口座: 東京スター銀行 大阪支店 普通 5410501 ■ 口座名: 株式会社ラスイート
■ キャンセルポリシー: 催行日の3日前以降のキャンセルにつきましては、ご料金の100%のキャンセルチャージを申し受けます。

予約・お問い合わせ先

ホテル ラ・スイート神戸ハーバーランド 〒650-0042 神戸市中央区波止場町7番2号
Tel.078-371-1111(代表) Fax.078-371-1110

