

# お風呂の正しい入り方、わかります!

読むだけでもためになる!

目指せ、  
お風呂の達人!

- ㊦ 夕食が先?それともお風呂が先?
- ㊦ たったの10分で体温が1度上がるの?
- ㊦ 身体に効くのは温泉?薬草湯?
- ㊦ 半身浴と全身浴どっちがダイエットにいい?
- ㊦ 長風呂はお肌にいいの?
- ㊦ お風呂が花粉症にいいの?

NHKあさイチに出演!

### 著者紹介

日本で数少ない入浴の専門家

#### 早坂 信哉

20年以上もお風呂を研究し続け、今や国内唯一”お風呂研究学者”として、「世界一受けたい授業」や「ホンマでっか!?TV」等に出演する。東京都市大学教授、日本入浴協会理事。(医師、医学博士)

日本で数少ない予防医学の専門家

#### 古谷 暢基

世界唯一のWHO指定の代替医療大学での”医学博士取得”に続き、今年秋より「国際代替医療大学」の学長に就任予定。日本入浴協会理事、日本ダイエット健康協会代表理事。

### 入浴検定【実施内容】

日時:9月10日(日)

開催エリア:東京、大阪、名古屋、仙台、福岡

検定料:6,480円(税込)

詳しくは協会ホームページをご覧ください

<https://nyuyoku-kyoukai.com/>



日本で数少ない入浴の専門家  
東京都市大学教授/博士(医学)  
早坂 信哉

日本で数少ない予防医学の専門家  
博士(医学)  
古谷 暢基

徹底説明!  
お風呂  
完全マニュアル

「半身浴」と「全身浴」、  
どちらがダイエットにいいの?

お肌にとって長風呂は×  
...正しい美肌入浴法とは?

入浴に関する死亡事故を  
防ぐ十ヶ条とは?

日本入浴協会

A5判275頁

定価(本体2,000円+税)

ISBN 978-4-908064-01-2

お問合せは 日本入浴協会  
電話:03-6435-3860

ご注文は FAX : 03-6435-3861

帖合・貴店印

発行:日本入浴協会

早坂信哉・古谷暢基 共著

ご注文数

# 入浴検定

公式テキスト

## お風呂の「正しい入り方」

ご指定  
〆切  
5月30日

発売:素材図書 | 2017年6月30日発売 ご指定〆切 5月30日

ご担当者:

様

A5判275頁 定価(本体2,000円+税) ISBN 978-4-908064-01-2

冊