

**12** からだの健康維持と改善に向けた養生法 ~中医学(漢方)の基礎を学ぼう!(part2)~

申込締切

11/1金

講師 **吉村 吉博** (日本統合医療学園理事長・学長)

講座日時 金曜日(全3回) 14:30~16:00【90分】

定員 30名

受講料 ≪一般≫6,000円 ≪在学生≫3,000円

持ち物 ノート、筆記用具

開催日

- ①11月15日(金) 頭痛  
頭痛の治療と養生法
- ②11月22日(金) ストレス  
ストレスを防ぐ養生法
- ③11月29日(金) 老化  
老化を防ぐ養生法

## 講座内容

人は病気をしないのが常です。不摂生や環境の変化など病気になる原因があるから病気を発症します。西洋医学は病気になってから治療する医学ですが、中医学は病気になる前の未病または病気を予防する養生法が得意な医学です。後期では、頭痛、ストレス、老化を予防する方法(漢方)、そしてその養生法をお話します。

