

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!(part1)~

申込締切

6/7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

講座内容

人は病気をしないのが常です。症状がみつければ薬よりも養生を見直すべきです。少子高齢化が叫ばれる中、いかに健康寿命を伸ばして生涯健康に過ごすことができるかが鍵となっています。病気になる前の体調不良を未病といいます。未病や病気を防ぐためには養生法が欠かせることができません。中医学(漢方)の基礎である養生学に多くのヒントが隠されています。その秘訣をお教えします。

開催日

①6月21日(金)

養生法① 食事

食事の養生(薬膳を含む)

②7月 5日(金)

養生法② 運動・精神

ストレス解消(気功を含む)、運動方法

③7月12日(金)

養生法③ 生活習慣・休養(経穴)

よい生活習慣、よい休養方法、すぐ効くツボ

