

## オンライン健康セミナー『東洋医学とお灸講座』のお知らせ

令和5年度の企画として、オンラインによる

『東洋医学とお灸講座～「冬の養生法」&お灸で肩こり・腰痛を撃退～』

を開催することになりましたのでご案内いたします。

東洋医学における“養生”は「病気を治す」ではなく「病気にならない」を目指す究極のセルフケアです。

当企画は令和3年度にご好評を頂いた「東洋医学とお灸講座」の第2弾として、冬に向けた養生の考え方を学ぶとともに、その手法のひとつである“お灸”について、特に肩こりと腰痛にスポットを当てて基本と実践を学びます。

※“体験キット”として、せんねん灸さまのご協力による数種類のお灸と、自分でできるお灸読本を送付し、講座の中でその使い方も説明します。

開催日時	令和5年11月11日(土) 10:00 ~ 11:30
講師	明治国際医療大学教授 伊藤 和憲 先生
参加費	個人負担 1,000円(総額 約3,500円/1人)
参加資格	被保険者 被扶養者(但し、15歳以上)
申込期間	令和5年10月2日(月)7:00~ 10月27日(金)12:00まで <u>先着30名様</u>

申込方法等の詳しくは PDF をご覧ください。

