

G

-2 健康とスポーツ

東洋医学の健康観

生かされている私達の心と身体

市民講座

講師 ^{スギウラ} 杉浦 ^{クミコ} 久美子 (東洋療法
ヨコハマ鍼灸指圧治療院院長)

時間 14:00~15:30

受講定員 22人

受講料 6,000円

文学

歴史と文化

■テキスト：必要に応じてその都度オリジナルテキストを
配付します。

🕒 スケジュール

- | | | |
|---|---------|--------------------|
| ① | 1月20日 金 | それぞれの生命力 |
| ② | 1月27日 金 | 天人相応という健康観 |
| ③ | 2月 3日 金 | 身体のバランスをくずす原因とプチ気功 |
| ④ | 2月10日 金 | おなかをスリムにしてメタボ予防のツボ |

趣味と実用

創作と生活

📖 講座内容

東洋医学では、人体は自然から分離して存在するのではなく、心身一如といって心も身体も常に自然と共に機能していると考えています。また、未病といって病気ではないのに不調が続くことをこの自然のリズムとの不調和として捉え、未病のうちに自然治癒力を高めていく未病治を重視しています。

誰でももっている自然治癒力と免疫力を引き出し、自然のうちに心と身体のバランスを整えていく、東洋医学の健康観に触れてみましょう。

鍼灸指圧治療院院長である講師の知識と経験から、わかりやすく解説します。

実務・検定対策

ふれあいと育み

👤 講師プロフィール

鍼師・灸師・あんま・マッサージ・指圧師
横浜市(はり・マッサージ)指定施術者
(財)日本体育協会公認体カテスト判定員

健康とスポーツ

宗教と生きがい

語学