



東洋医学講座（秋編）

秋から冬にかけて 喘息・乾燥肌・肌荒れ・うつ傾向 そんな症状のある方！

風邪予防(コロナも)に繋がります！
一緒に身体の改善しませんか？



- 東洋医学の考えで、季節(春夏秋冬)に合った過ごし方があります。
- 内臓(臓器)が季節ごとに関係しています。
- 風、湿気、寒さ、暑さなど、身体は邪気の影響を受けています。
- 臓器の働きや強くする方法、季節の過ごし方を知ることは、身体を健康に導くヒントに！

秋編のキーワードは！

「肺と乾燥」

乾燥から身体を守る、秋の過ごし方について

肺と乾燥は密接に関係があるところ。

風邪が流行る秋から冬にかけて

肺の機能を保ちつつ、冬に備えて身体づくりをしていきましょう！

食欲の秋についてもお話しします。

身体の改善したい！健康でいたい！方、是非、講座にいらしてください♪(*^_^*)



日時：2022年8月26日(金) 10時～12時

参加費 1,000円

場所：カウンセリングサロン マリアブルー（庄野クリニック2階）

講師：Y-lead(17・リード)治療室院長 鍼灸師 中谷洋子

講座後、個別もしくはグループでの健康相談も受け付けます。

お身体で気になることがあればお気軽にご相談ください。

