

# 第3回健ナビ公開講座

参加費  
1,000 円

日時

平成25年1月22日(火)  
18:30~20:00

会場

薬樹株式会社 青山オフィス  
〒107-0052  
東京都港区赤坂 8-5-26 赤坂 DSビル4F



## 冬の養生法

～冬は腎を養う～

講師 しょう よし たつ 鐘 良辰 中医師 (中医学漢方工房)

冬になると自然界は陽気が弱くなり、陰気が強くなります。五臓のなかで腎が弱くなりやすく、冷え性の方にとってつらい時期です。冷えからくる痛み、肥満、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞、認知症、癌が発生しやすくなります。体を温め、腎の陽気を補うことは冬の養生になります。毎回、普段の生活に取り入れやすい養生法を学べるということで、リピーターの方も多く、ご参加頂いている人気の講座です。

講座終了後に鐘先生オススメの日本では手に入らない珍しい中国茶をご用意した懇親会を行います。冬に備えた体づくりについて中国茶を楽しみながら、鐘先生から直接お話を聞くことができる貴重な機会です。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

懇親会 20:00~21:00 / 参加費: 500円 (軽食・お茶代)



### 交通

東京メトロ青山一丁目駅下車 4番(南)出口より徒歩3分  
東京メトロ乃木坂駅下車 1番出口より徒歩4分

### お申し込み

一般社団法人 ソーシャルユニバーシティ

メール info@social-u.or.jp

電話 03-5413-8922

