

## 鈴鹿医療科学大学健康講座 「東洋医学で1日、リフレッシュ！」

～東洋医学でほっとする贅沢な一時を過ごしませんか！～

東洋医学には、日々のストレスを解消させたり、病気にならないための養生法（予防医学）のエッセンスが数多くあります。それらをご紹介するとともに体験していただく1日をご用意いたします。

さあ、皆さん！ 東洋医学でリフレッシュしましょう。

ご来場を心よりお待ちしております！

日時：平成26年6月8日（日）午前10時～（終了時間は各自で異なります！）

場所：鈴鹿医療科学大学千代崎キャンパス JART100年記念ホール

【午前の部】10：00～11：50 無料

講演Ⅰ： 夏を乗りきるための養生法

講演Ⅱ： 健康に役立つ運動法・夏美容法のポイント（予定）

【昼食：ヘルシー薬膳】12：00～13：00

夏を乗りきるための600kcal薬膳弁当（食材の解説あり）

※薬膳弁当については、事前予約が必要です。（900円）先着100名

【午後の部】13：30～（終了時間は体験により異なります）

「東洋医学でほっとするひととき！」（①～④をご選択ください。材料費のみいただきます）

- ① 美顔コーナー（お顔への軽い刺激でリフトアップ：500円）
- ② リラックスコーナー（温かいMT温灸で全身リラックス：500円）
- ③ 疲労改善コーナー（肩こり・腰痛・眼精疲労に対する鍼治療：500円）
- ④ 体調チェックと体質にあわせた薬膳茶コーナー（無料）

主催：鈴鹿医療科学大学 鍼灸学科

共催：一般社団法人 日本薬膳学会

申し込み先：鈴鹿医療科学大学 電話 059-383-8991