

健康づくり体験講座

健康生活は“食養生”から始まります！

大学の専門教員が、食養生（薬膳）をわかりやすく解説します。

第1回は「薬膳ランチ」を実際に味わい、食養生の効果を実感。

最終回では、東洋医学の鍼灸の視点からストレッチ運動とツボケアを体験し、自らの健康を維持する方法を学びます。

大切な社員のみなさんの健康を願って開講する講座です。

講座内容

食養生（薬膳）の基礎を理解し、毎日の生活に活かす方法を学びます。

季節に応じた養生（秋・冬）をZoomで学習します。

ストレッチとツボケアを組み合わせた実践的なセルフケアを体験します。

薬膳ランチや体験を通じて、健康づくりの意識を高めます。

スケジュール

回	日時	形式	内容
第1回	土曜日または日曜日		薬膳で健康寿命を延ばそう（講演＋薬膳ランチ）
第2回	平日19:00~19:30	Zoom開催	秋の養生
第3回	平日19:00~19:30	Zoom開催	冬の養生
第4回	土曜日または日曜日		ヘルシーエクササイズ講座 （ストレッチ健康運動とツボケア体験）

受講料

1名 20,000円（最小開講人数：50名）

修了後に身につく能力

食養生を日常生活に取り入れる実践力

季節に応じた健康管理の方法

ストレッチ・ツボケアによるセルフケア能力