

第3回介護予防教室のご案内

夏になると体温調整が難しくなり、体の不調が起こることがあります。いわゆる「夏バテ」と言われ、「身体がだるい」「疲れやすい」「集中力がない」「頭痛」「不快感」「食欲不振」といった症状が起こります。東洋医学の一つであるお灸は、はっきりとした異常に対する治療だけではなく、「夏バテ」のような、なんとなく身体の調子が悪いと言った症状も改善することが出来ます。

そして今回も、『練功十八法』をご紹介します。『練功十八法』とは、中国の古代医学と武術が基礎となり、病気の予防と治療を結びつけた健康体操です。簡単な動作なので、覚えやすく気軽に行える健康法です。この夏にたまった疲れを、この機会にリフレッシュしませんか？

- とき 平成29年9月21日（木）
13:30～15:30
- ところ 三日月文化センター3階 大会議室
- 演題 『夏の疲れをリフレッシュ！』
※お灸の実演も行います
- 講師 井上明先生

鍼灸師 NPO法人 日本総合医学会理事



講師プロフィール

東京教育大学（現筑波大学）体育学部健康教育学科卒業。東京高等鍼灸学校卒業。鍼灸師。元伊豆みどり会保養所（断食道場）所長。伊豆みどり会保養所では馬淵通夫医師のもと、約20年間難病の方々の断食指導、物理療法、生活指導、運動療法（練功十八法）を行う。平成6（1994）年より（株）玄米酵素に籍を置き、全国で年間100回を超える講演、年間10回以上の断食合宿にて、全国で数多くの方々に健康アドバイスを行う。

●参加費は無料です！！

- *どなたでもお気軽にご参加ください。
- *介護に関するご相談・デイサービス・ショートステイ・小規模多機能などのご利用についてもこちらまでお電話ください。

お問い合わせ サンホームみかづき
佐用郡佐用町志文 515 番地

TEL: 0790-79-3145 (担当: 苦木^{にがき})