



2022 年度後期 西南コミュニティーカレッジ

11) 健やかな心と体を育む東洋医学の知恵～感染症をおそれないために～

講座内容

東洋医学の考え方の一つ「心身一如」。心と体はつながっていて、心の不調が体の症状を招いたり、体の症状が心の不調を招いたりする、ということ。なにが起きようとゆらがない健やかな心身を育むため、「予防」を大切にする東洋医学の知恵を暮らしにとりいれることが必要な時代になりました。男女・年齢問わず聞いていただきたい内容です。心と体が元気になる楽しい時間を一緒に過ごしませんか？

講座情報

講師	開催期間	受講対象者 定員	受講料	応募期限
五十嵐 和恵 健康管理士一般指導員	10月7日～11月4日 毎週金曜日 14:00-15:30	一般 24名	一般 5,000円 (全5回分)	9月22日(木) 必着

講座責任者：西南コミュニティーセンター長 石森 久広

必要な教材

特になし。講座内で使用する教材は講師がご用意いたします。

講座形式

対面形式 ※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、開講方式を変更、もしくは不開講となる場合があります。
会場：西南コミュニティーセンター ※都合により、予告なく会場を変更する場合があります。

コースのスケジュール

	開催日	内容・講義テーマ	
	10月7日(金)	オリエンテーション(初回講座開始10分前より)	社会連携課
1	10月7日(金)	今こそ求められる東洋医学の知恵	健康管理士一般指導員 五十嵐 和恵
2	10月14日(金)	春の養生	
3	10月21日(金)	夏と梅雨の養生	
4	10月28日(金)	秋の養生	
5	11月4日(金)	冬の養生	