

奈良県民公開講座

入場無料!

(先着 160 名)

# 養生と鍼灸

～東洋医学の知恵で病気に負けない身体を作り、楽しく暮らす～



講師：明治国際医療大学教授  
伊藤 和憲先生

私たちはコロナ禍を通じて「病にかからないこと」、「自分自身で健康を保つ」ことの大切さを痛感しました。一方、東洋医学の健康観である「養生」は「病に負けない身体を作りながら楽しく暮らす」ことを目指しており、そのためには自分自身の身体のタイプを知り、自分の体質や心の状態に応じた季節の暮らしを行うことを目指しています。

そこで、NHK「ツボのトリセツショー」や「東洋医学ホントのチカラ」でおなじみの伊藤和憲先生には、誰にでも簡単に取り組める新しい「養生法」と「未病治」を得意とする「鍼灸」についてご講演して頂きます。

日時：2025年3月20日（木）

14:30～16:00（14:00 受付開始）

会場：奈良商工会議所 大ホール(5F)

（近鉄奈良線「近鉄西大寺」駅、南出口より徒歩約3分）



お問い合わせ先：一般社団法人 奈良県鍼灸師会

TEL: 0742-26-7829（月～金 9時～14時）

主催：一般社団法人 奈良県鍼灸師会

後援：奈良県・奈良市・奈良テレビ放送