

第一回 2月8日(水) 15:00~16:30

**題目：
東洋医学から見る女性の生理周期ケア**

内容：

女性の健康管理は閉経前と後では大きく異なります。今回は閉経前の女性の健康管理についてお話しさせていただきます。閉経前には女性ホルモン（エストロゲン）が健康に大きく関わっています。女性ホルモンの陰陽バランスを整えることが閉経前までの健康管理に重要です。東洋医学の陰陽理論を応用した美容方法や、婦人病の治療や予防法、さらに更年期の健康管理法についても解説します。

講師：西野 裕一

株式会社誠心堂薬局代表取締役・薬剤師・鍼灸師・国際中醫師認定A級・北里大学薬学部卒・東京医療福祉専門学校鍼灸科卒・一般社団法人日本中医学会評議員・世界中医学連合会常務理事・中国漢方普及協会会長。漢方・鍼灸をはじめとする中医学の有用性を啓発・普及させる活動に尽力。著書多数。



第二回 3月8日(水) 15:00~16:30

**題目：
季節と体質に寄り添う薬膳**

内容：

薬膳とは中医学理論に基づいて食材と中薬を組合せた料理であり、栄養、効果、色、香り、味、形などすべてが揃った食養生の方法です。今回の講座では身近な食材の働きを学び、梅雨を含めた五つ季節の変化による体の不調を改善する食養生法を学びます。体質チェック表を使って、タイプ別の食養生法を紹介します。

講師：和田 暁

上海中医学大学附属病院勤務を経て来日。日本医食同源第一人者新居裕久教と出会い、薬膳普及に尽力。薬膳アカデミア主宰、国際中医学薬膳管理師会会長、世界中医学学会連合会常務理事。著書【薬膳で治す】、【まいにち養生ごはん】。雑誌執筆は日経ヘルスプルミエ、ミセス、助産雑誌など多数。2015年に世界初の高級中医学薬膳伝授師称号を授与されました。



無
入
料
場

中華
養生
シリーズ講座
第一弾

第三回 4月12日(水) 15:00~16:30

**題目：
中医から考えるダイエット**

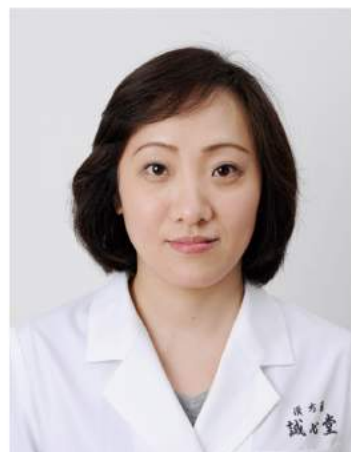
内容：

食事や運動に気を付けてダイエットをしても、人によって痩せ方は異なります。ダイエットには、カロリーといった計算できる要素だけではなく、体質という一人ひとり違う要素が影響します。中医学では、痩せやすい体質になるためのちゃんとした理論があります。自分の体質を知って、自分に合ったダイエット法を学びませんか。リバウンドしてしまう方、体調を崩されてしまった方、結果が出にくい方、ダイエットのお悩みは様々です。

ぜひこのセミナーをきっかけに前向きに体質を改善して、痩せやすい体質を手に入れましょう。

講師：趙 貞華

中医学アドバイザー・登録販売者・鍼灸師・黒龍江中医学大学鍼灸学部卒・早稲田医療専門学校鍼灸学科卒・中国漢方普及協会学術副委員長・誠心堂薬局学術部課長



中華養生シリーズ講座 参加申込書

参加希望の回に✓をおつけください。

第 1 回： 2月 8日 (水) 15:00～16:30

第 2 回： 3月 8日 (水) 15:00～16:30

第 3 回： 4月12日 (水) 15:00～16:30

フリガナ 氏名		性別	男・女
電話番号			
メールアドレス			
その他参加者氏名			

【送付先】 中国文化センター行

FAX:03-6402-8169 /メール:info@ccctok.com

申し込み方法：

①新しいホームページより

トップ>イベント案内>講演会それぞれのページよりお申し込みください。

②メールまたはFAXより

この参加申込書をFAXでお送りいただくか、メールの件名を「中華養生シリーズ講座申込」にして参加者氏名、電話番号、メールアドレスと参加希望日を明記して info@ccctok.com までご返信ください。

ご一緒に来られる方がおられましたら、その方の氏名も明記ください。

問い合わせ先：

TEL：03-6402-8168（中国文化センター）

主催：中国文化センター、中文導報社、
（株）誠心堂薬局、薬膳アカデミア

会場：中国文化センター



- 日比谷線「神谷町」駅 4番出口より徒歩 約5分
- 銀座線「虎ノ門」駅 2番出口より徒歩 約7分

 **中国文化センター | 東京**
CHINA CULTURAL CENTER | TOKYO
東京都港区虎ノ門3-5-1 37森ビル1階
Tel:03-6402-8168 Mail:info@ccctok.com
Fax:03-6402-8169 HP:https://www.ccctok.com