

生活習慣改善サポート講座

心と身体を整える 『養生×睡眠』



養生とは…「心と身体を日々大切に養い、生活習慣を工夫して健やかに生きること」。東洋医学では「未病(まだ病気でない状態)のうちに整える」ことを大切にしています。

ぜひ、この講座を受講して、心と身体の整え方を学びませんか？
「寝ても疲れが取れない」「眠れない」など、睡眠でお悩みの方も快眠のヒントが学べます。多くの皆様のご来場をお待ちしています。

講師 伊藤 和憲 氏 ito/kazunori

明治国際医療大学 鍼灸学部長・教授 地域健康コミュニティ寄付講座
教授 一般社団法人 日本養生普及協会 会長 南丹市文化観光大使★
地域連携推進センター長 健幸まちづくり推進協議会副会長

ハーブティー
試飲できます！
(希望者)



鍼灸学生も
サポートします



日時:令和8年11月10日(火)

13時30分～15時(受付:13時10分～)

会場:園部文化会館(アスエル園部)3階大研修室

対象:南丹市在住の方 定員:35名(先着順)

持物:筆記用具、手鏡、活動量計(またはスマホ) ※ある方のみ

申込:申込フォーム(右上の二次元コード)もしくは電話で
お申し込みください。

※申込締切:11月2日(月)



↑申込フォーム↑

《申込・問合せ先》

南丹市健幸まちづくり課(0771)68-0016

受付時間 午前9時～午後4時30分(土日祝除く)

主催:南丹市健幸まちづくり課・明治国際医療大学包括協定