

7月



美山会場

身体を整える

7/20 (土)

～森林ウォーキングと骨盤ストレッチ～

8月



美山会場

身体を緩める

8/17 (土)

～川遊びと足ツボ～

9月



京都町家会場

身体を補う

9/21 (土)

～身体に優しい養生の話～

10月



京都町家会場

身体を鍛える

10/19 (土)

～アンチエイジングのための体幹トレーニング～

11月



美山会場

養生フェス2019

11/16 (土)

今年で4回目を迎える、年に一度の特別イベント。さまざまなプログラムを1日で体験していただけます。

12月



京都町家会場

身体を温める

12/21 (土)

～身体と心を温めるツボとお灸の話～



講師・監修 伊藤 和憲 先生

鍼灸学博士。全日本鍼灸学会理事。
 明治国際医療大学 鍼灸学部 学部長・教授。鍼灸臨床部長。
 明治国際医療大学大学院 教授、同大学大学院養生学寄付講座教授。
 明治国際医療大学 産官学連携推進センター長、同大学アスリートサポートセンター長補佐。

2012年～2014年、厚生労働省科学研究費助成事業地域医療基盤開発推進事業「慢性疼痛患者に対する統合医療的セルフケアプログラムの構築」、2014年～2015年同研究助成事業「鍼灸における慢性疼痛患者の治療方針ならびに医師との連携に関するガイドライン」の研究班班長を務める。

美山会場

時間：10時～15時

参加費：3,000円 (昼食つき)

※11月開催の養生フェスのみ個別プログラム毎の参加費となります。

定員：10名

※雨天時は屋外プログラムの内容を変えて開催いたします。荒天時の中止の場合は事前にご案内いたします。

京都町家会場

時間：10時～12時

参加費：1,000円

定員：6名

各会場の住所・アクセス、お申し込み、お問い合わせは裏面をご覧ください

主催

MIYAMA
森の湯治場

各回の詳細は決まり次第ホームページにて順次ご案内していきます。

<http://morinoshinkyuin.com>

毎月開催

MIYAMA

養生講座2019

「養生講座」は、季節に応じた身体の変化を実感し、健康で楽しく生きるための知恵を学ぶための講座です。

2016年より、自然に囲まれた京都の奥座敷、美山町を舞台に開催してまいりましたが、今年は、より気軽に参加していただけるよう、京都の町家を含めた2拠点で開催いたします。

この機会にぜひ、季節に応じた身体の調整法を体験し、健康で快適な生活を送ってみませんか。

養生とは 命を正しく真っ当するという考え方で、病気にならないための生活ではなく、いつまでも楽しく、いきいき生きるための方法を学ぶことです。それは、何かの症状に焦点を当ててその対策を学ぶということではなく、季節に応じてその時々に必要な身体の調子の見方や整え方を学び、日々の暮らしに取り入れるという健康法です。

