

スペシャル  
セミナー

# 女性の元気を 応援する3日間

〈一生役立つカラダの知識と養生〉

女性の一生においてさまざまな場面で現れる不調に注目し  
女性の元気を応援する8つのセミナーを開催  
あなたに合ったセミナーがきっとあるはず。ぜひご参加ください！

会場：薬日本堂漢方スクール 青山校  
(オンライン同時開催)  
※アーカイブ配信いたします

## — セミナースケジュール —

各講座時間：90分  
各受講料：3,200円

(税込・事前支払い)

11/23

(木・祝)

10:30～12:00

### 偉人である内傷七情

～感情に流されず毎日を穏やかに過そう～



イライラして月経が重くなったり、悩んでお腹の調子が悪くなったり、眠れないことはありませんか。もししたらその感情は体質がつくりだしているかもしれません。本セミナーは歴史の偉人や文豪たちを通じて、人のこころと体のつながりを探ります。



吉川 景代

お申込はこちら

14:30～16:00

### 女性のための漢方常備薬



古くは、「実母散」「中将湯」。今では、『命の母』をはじめ、女性の体調を整える漢方薬はドラッグストアでも購入しやすくなっていますね。セミナーでは、ちょっと不調に使える女性のための漢方薬をわかりやすく紹介します。

☆後半は、質問コーナーを設けます。是非ご参加ください！



鈴木 養平

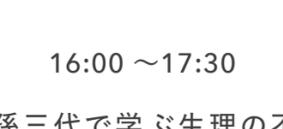
お申込はこちら

11/24

(金)

10:30～12:00

### 漢方をはじめてさんのための 「漢方で考える更年期のしくみ」



閉経期を挟んだ前後5年ずつ、いわゆる更年期はほてりやのぼせ、多汗、冷えやイライラ、不眠など心身の不調が出てきやすくなります。現れる不調を漢方の視点で見えていき、「更に美しく年を重ねる」毎日を目指しましょう！



原口 徳子

お申込はこちら

13:30～15:00

### 漢方ピラティスで考える更年期 ～不調のサインを見逃していませんか？～



漢方とピラティスは、バランスとつながりを大切にすると、問題の本質を探り出すところに共通点と相互性があります。ピラティスの視点を通して身体を親ると気づくサインがあります。そこから更年期のメカニズムを漢方の智慧で紐といていきます。



海老原 典子

お申込はこちら

16:00～17:30

### 親子孫三代で学ぶ生理の不思議



女性にとって生理（月経）は、妊娠・出産、毎月の体調や気分などを左右するもの。年代によって生理が生活に与える影響は異なります。一生の半分近く付き合わねばならない生理について漢方でとらえ、トラブルの対処法を紹介します。親子孫三代で女性の健康について考えるセミナーです。



齋藤 友香理

お申込はこちら

11/25

(土)

10:30～12:00

### 女性のかからだと時間の養生

一日・一ヶ月・一年・一生、自然のリズムで心身を養う



冷え、疲れ、自律神経失調症、更年期障害、血圧の異常、不眠など、あらゆる不調は陰陽バランスの乱れから始まります。自然のリズムに順応することは、陰陽バランスを保つための基本。女性のかからだの特徴と自然のリズムに応じた時間の養生をお伝えします。



飯田 勝恵

お申込はこちら

13:30～15:00

### 漢方で解消!“女性の大敵” 冷えからくる不調



女性の2人に1人が悩んでいる「冷え」。そのまま身体に溜めこむと、倦怠感や頭痛、肩こり、生理のトラブルなど多くの不調を招くだけでなく、心（こころ）の不調にもつながります。漢方で捉える冷えのしくみや症状の特徴からタイプ別の養生法をご紹介します。



山吹 育恵

お申込はこちら

15:30～17:00

### 月経から体質を読む

～陰陽・気血水タイプ別養生へ～



「面倒」「つらい」「煩わしい」ものとして、毎月過ごしているだけではもったいない！月経周期、日数、経血の量や状態、月経痛などの随伴症状、これらを漢方的に読み取り、体調・体質を把握し、今後の健康に活かしましょう。



中 真由美

お申込はこちら

## 会場

### 薬日本堂漢方スクール 青山校



地下鉄「表参道」駅 B2出口より 徒歩約6分

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-53-67

コスモス青山 WEST 棟 1F

TEL:03-6712-5920

営業時間：9:30～18:00

定休日：月曜

<https://www.kampo-school.com>