

大切な人のために今すぐ出来る養生法

健伸堂の漢方講座

第1回 秋の体調管理

健伸堂の漢方講座を始めます。
秋の季節にあわせた健伸堂オリジナルブレンド茶を飲みながら、
毎日の生活にすぐに活かせる養生方法についてお話いたします。
ご家族のお悩みもお気軽にご相談ください。

in 京都駅前店

第1部：レクチャー〈秋の養生法〉

テーマは未病先防です。「おばあちゃんの知恵袋」ならぬ
「漢方の知恵袋」で身の周りの生活改善にお役立てください。

- 1 秋のお肌ケア
- 2 秋の風邪予防
- 3 実は秋は落ち込みやすい？

第2部：ご相談・茶話会

何でもお気軽にご相談ください♪

美人は肌で決まる！
タイプ別 美肌づくり

だるい、疲れやすい、
気になる体調不良

季節のおすすめレシピ
(ごぼう、レンコンなど)

日 時

2015年10月30日(金) 11時00分～12時30分

場 所

健伸堂薬局 京都駅前店

参 加 費

無料(健伸堂オリジナル季節のブレンド茶付)

定 員

先着5名様まで

お申し込み

- ① お申し込みフォーム(右のQRコードを読み取ってください)
- ② お電話(075-353-7111)
- ③ メール(info@kanpou.info)
- ④ 店頭でスタッフにお声がけください



<http://urx.red/or0o>

健伸堂の 漢方講座

第1回 秋の体調管理

漢方の知恵で秋の乾燥を乗り越えましょう！
秋は体調を崩しやすくなります。最初のレクチャーでは、この時期を健康に乗り切る秘訣についてお話いたします。講座後半で、個人の体質に合わせた養生方法についてもご相談ください。健伸堂オリジナルのお茶を飲みながら、参加のお客様同士、気軽に交流いただけます。



講座内容①お肌が乾燥する秋

湿度の高い夏が終わり、お肌の乾燥が気になり始める秋。なんとなく痒くなったり、赤みが出やすい

季節ですね。どうすればハリと潤いのあるお肌を保てるのか、その秘訣をお教えいたします。

講座内容②風邪をひきやすい秋

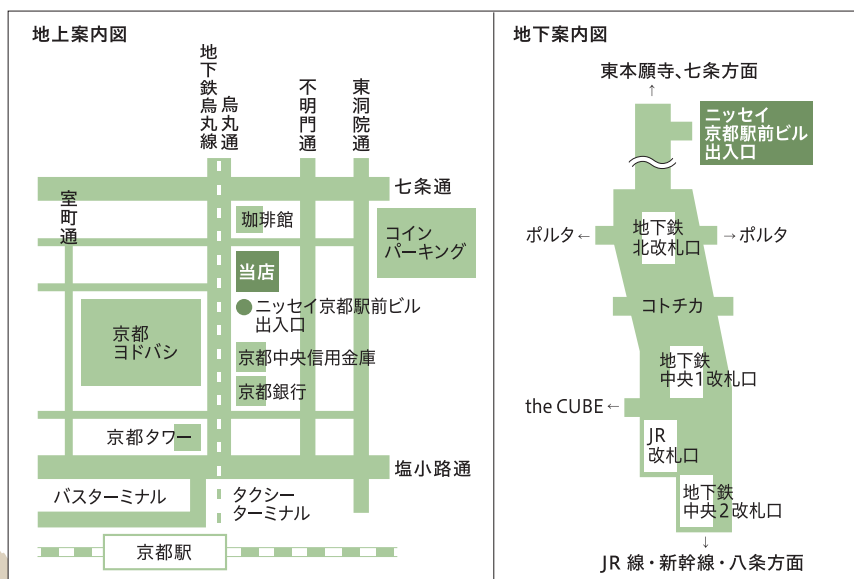
昼間と朝・夜の寒暖差が激しい時期。夜まだ暑いからといって、窓を開けっ放しで寝てしまったりすると一発で風邪をひいてしまいます。この時期の風邪は夏バテとも相まって、長引きやすく、またひどい咳が残しやすいものです。どうすれば、風邪を防げるか、またひいてしまった風邪を長引かせずに素早く直す方法をお教えします。

講座内容③体調やメンタルを崩しやすい秋

開放的でエネルギーに満ち溢れた夏が終わり、冬へと向かっていく途上の秋。なんとなくいろんなものが静かに落ち着いていき、精神的にも気分が落ち込みやすかったり、不調を感じやすい時季です。秋を快適に過ごす秘訣をお教えします。

会場案内

漢方の健伸堂薬局 京都駅前店 / 健伸堂鍼灸院



〒600-8216

京都市下京区烏丸通七条下ル

東塩小路町735-1

京阪京都ビル 9F

・JR京都駅中央口より徒歩 4 分

・地下鉄烏丸線京都駅

中央1改札口・北改札口より徒歩 3 分

TEL. (075) 353-7600

FAX. (075) 353-7766

営業時間 10:00～19:00

休日 日曜日、祝日、お盆、年末年始

(詳しくはお電話にてお問い合わせください)



健伸堂

<http://www.kanpou.info>