

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2回 冷え症改善

健伸堂の漢方講座第2回のテーマは、ずばり「冷え」です。
タイプ別の冷え対策についてのレクチャーのあと、
冷え症に効くツボのお灸など実践してみましょう。
具体的なお悩みもお気軽にご相談ください。

in 京都駅前店

第1部：冷え症って何？

人によって原因や症状は様々。熱源が足りないだけではありません。
チェックシートでそれぞれの冷えの原因を探ります。

1 あなたの冷え症、何タイプ？ 2 冷え症って？ 3 冷え症の養生法

第2部：オススの漢方とツボ

実際に冷え対策を実践してみましょう。ちょこっとお灸のおみやげ付です。

オススの漢方、生薬

婦宝当帰膠のご紹介

冷え症におすすめのツボ

実際にツボをとってみましょう

気になること、質問は事前にスタッフまでお伝えください。なるべく当日にお答え出来るようにいたします！

日 時

2015年12月4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(お灸のおみやげ付)

定 員

先着8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2回 冷え性改善

「冷え症」ってなんですか？

特別冷え込むほどの気温ではないはずなのに、手足が冷たい、お腹が冷えるなどの不快な自覚症状がある場合に「冷え症」と呼びます。

「冷え症」は季節を問わずにみられる症状ですが、特に冬に多いご相談のひとつです。

第2回健伸堂の漢方講座では、この「冷え症」にスポットを当ててお話をさせていただきます。

冷え症には原因、体質、また冷える場所によっても対処法が変わります。

まずは、冷え症の原因でもある陽気不足タイプ・気血不足タイプ・血行不良タイプの3タイプの中からご自身の冷えのタイプを知っていただき、それに合わせた対処法をお教えいたします。養生法、

漢方薬、お灸を日々の生活の中で取り入れていただくことで、身体の中からしっかりと冷えを改善していただくための機会になれば嬉しく思います。

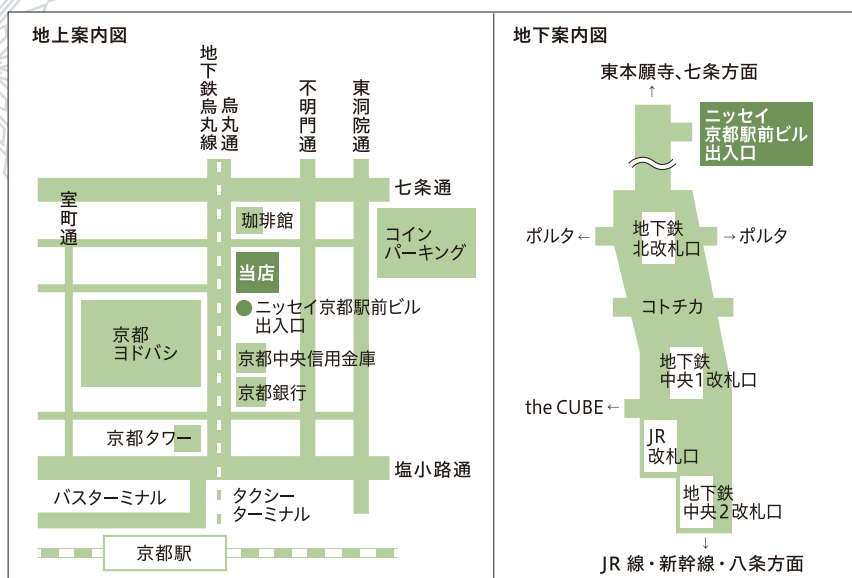
今回の講座は、参加者の皆様全員で簡単にできる実践ワークショップ形式にて行う予定です。お気軽にご参加ください。



前回の漢方講座の様子

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)



<http://www.kanpou.info>

漢方の健伸堂薬局 京都駅前店 / 健伸堂鍼灸院

TEL. (075) 353-7600
FAX. (075) 353-7766

〒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 /
AM10:00～PM7:00(日・祝日定休)

漢方の健伸堂薬局 宇治本店

TEL. (0774) 24-2155
FAX. (0774) 24-8338

〒611-0042 宇治市小倉町西畑28-5 /
AM9:30～PM6:00(日・祝日定休)

漢方の市兵衛薬局

TEL. (075) 342-4800
FAX. (075) 342-4801

〒600-8090 京都市下京区綾小路通烏丸東入ル
竹屋之町265 /
AM10:00～PM7:00(日・祝日定休)