

# おとな女子の養生法講座

開始時期

2024年5月～

2025年3月

**[日時]** ▶▶▶ 毎月第3土曜日 PM15:00～PM16:30

**[開催]** ▶▶▶ Web講座 (ZOOM)

**[金額]** ▶▶▶ 各講座 3,000円

**[講師]** ▶▶▶ 宇津原 知世美

## カリキュラム内容

- 5月 女性の暮らしと生活の基本
- 6月 中医学的美容術
- 7月 中医学的心の不調
- 8月 休講
- 9月 中医学的身体の不調①
- 10月 中医学的身体の不調②
- 11月 中医学的身体の不調③
- 12月 健康寿命をのばす
- 1月 新陳代謝を高める
- 2月 がん予防の養生
- 3月 人間の運気を向上させるもの

お申込みは  
ホームページで

URL <https://utsuhara-yakuzen.com>

主催: 中医薬膳宇津原教室