

— 中医学 —

すい な 推拿でいきいき健康生活

平成28年 2月17日 (水) 10:30~12:00

いくつになっても、健康でいきいきとした生活を続けたい……。そんな願いを持つ人に、中医学の推拿療法を解説します。推拿療法は、中国において3000年以上の歴史を有する手技療法です。その中でも自己推拿療法は、自らの身体に対して自らが行う手技療法であり、健康づくりの手段として位置づけられています。本講座では、自分で行う自己推拿によって心身のストレス解消や疲労回復に効果のある手技療法の基本を体験しましょう。

講 師：大阪府立大学 高等教育推進機構 准教授 坪内 伸司
監 修：日本中医推拿研究会 中医師 李 強

場 所：大阪府立大学
体育館内 セミナー室

対象者：どなたでも

定 員：30名（申込者多数の場合は抽選）

費 用：1,500円（テキスト代含む）



申込方法：「往復はがき」又は「Eメール」で ①郵便番号・住所 ②氏名(ふりがな)
③年齢 ④電話番号 ⑤このチラシの入手先 をご記入の上、下記宛先へ。

申込締切：2月5日(金)【必着】

申 込 先：〒599-8531 堺市中区学園町1-1

大阪府立大学 地域連携室「推拿でいきいき健康生活」係

Eメール：suina27@ao.osakafu-u.ac.jp（携帯メール不可）

電 話：072-254-9942

