

第6回 土屋幸太郎の
中医学教室

眠れない
疲れやすい

集中力低下
ゆううつ

不安

暑くてイライラ、眠れない。

心も身体も消耗してしまう…。

そんな夏の不調を毎年感じていませんか？

中医学には、暑さに負けない心身をつくる秘訣が
いっぱい。今回の特別講師、楊紅娜(ようこうな)先生からは
メンタルケアに加えて、手軽にできるツボ押しなど
暮らしに取り入れやすい養生法もご紹介します。

夏から秋にかけての体調管理を
みんなと一緒に学びましょう！

自律神経

イライラ
ストレス

集中力
さみしい

夏養生で さらさら元気に

2024年7月28日(日) 13:30~15:30

会場

リンクむらやま 1階シェアキッチン A110
〒995-0032 山形県村山市橋岡荒町二丁目1番1号
◎旧橋岡高校 ◎JR村山駅東口から徒歩7分

参加費

無料 “学んでトクするスタンプカード”をお持ちの方は忘れずにご持参ください。(6回のご参加でプレゼント進呈)

定員

先着15名様 定員に達し次第、締め切らせていただきます。
どうぞお早めにお申込みください。

お申込方法

◎電話：0237-48-2550 (漢方相談室)

◎webお申込 (Googleフォーム)
<https://forms.gle/YKjvAN4PMoGhN63FA>

◎各SNS：DMにてお受けしています



X



LINE



Instagram



あなたの笑顔を応援します



土屋 幸太郎

土屋薬局三代目店主●認定薬剤師●星薬科大学卒業●東大附属病院薬剤部にて調剤学および製剤学実地修練●日本不妊カウンセリング学会認定不妊カウンセラー●国際中医専門員A級(中国政府認定。漢方を処方する技術レベルが本場なみ!という試験制度です)



土屋 幸

薬剤師●薬膳アドバイザー●日大薬学部卒業●三友堂病院(山形県米沢市)に3年勤務●調剤薬局での勤務10年を経て土屋薬局に入局、処方せん調剤・漢方相談を担当●何曉霞先生(中医学講師)に師事、婦人科・不妊症・痺証・五官病・皮膚疾患など、幅広く研鑽を重ねる

特別講師



楊紅娜(ようこうな)

中国遼寧省出身●2006年遼寧中医薬大学修士号取得●2006年~2016年まで大連市にて精神科臨床医として10年間勤務●「中国摂食障害の防治指南」編集委員担当●2016年の来日後、登録販売者・鍼灸師資格を取得●イスクラ中医鍼灸院にて鍼灸施術を担当●専門分野：精神科/美容鍼・疼痛・睡眠・ストレスをはじめとする鍼灸施術



1939年創業
土屋薬局

お問い合わせは土屋薬局 ☎0237-48-2550(漢方相談室)まで