

ツボでこころの健康

メンタル ヘルス

2025年

3月13日(木)

18:30~20:00

薬に頼らない

受講料

2,000円(税込)

テキスト代込み/現金のみ/当日お支払い

メンタル・ヘルスとは、“こころの健康”を意味します。

“こころ”の問題は、食欲不振やだるさ、動悸や息切れなどといった“からだ”の問題としても現れてきます。

“こころの健康”を維持するには“からだの健康”も大切な要素になってきます。今回は“こころとからだ”の関係や、東洋医学で考える“こころ”について講義を行い、“こころの健康”を維持するためのツボを紹介します。



みつはた のぼる

光畑 昇

学校法人衛生学園

人材育成センター センター長
鍼灸マッサージ師

ベテラン講師

お申し込みはこちらから



場所

東京衛生学園専門学校

〒143-0016 東京都大田区大森北4-1-1

アクセス

JR京浜東北線「大森」駅から徒歩5分
京浜急行線「大森海岸」駅から徒歩15分
駐輪場あります

