

タラソ健康づくり特別講座

暮らしの養生～基礎知識「気滞」について～

お悩み別「頭痛」の原理と対処法

はじめての

東洋医学講座

4月16日(水)19:00～20:30



頭痛は我慢するか、鎮痛剤を飲むし
かないと思いませんか？

気圧や天気の関係で頭痛が起きやす
くなるという方、寒さから頭痛にな
る方、目の奥から、もしくは首の付
け根から頭痛になる方、高血圧傾向
やストレスから起きやすくなる方、
生理前や生理中に辛い方、

頭痛といっても原因は様々です。
身体は意地悪をしたくてこのような
痛みを出しているのでしょうか？



Self Care
Pharmacy

(漢方薬局) 代表 薬剤師 (漢方)

井上奈美

- ・内閣府ウェルネスツーリズム
コーディネーター
- ・明治薬科大学 薬学部 講師
- ・上海中医薬大学在籍

何か伝えたいことがある、そんな
時。お知らせの程度を、痛みの強弱
で私たちに伝えてくれているかもし
れません。

そのとき何も気づきを得ることな
く、ただ抑え込むだけで対処してし
まっても良いのでしょうか..？

今回は様々な解決策がある中で、漢
方を軸とした東洋医学的観点から、
その原理と対処法についてみなさま
にお伝えいたします。

自分のため、家族のため、知識を超
えた「知恵」となる講座。

もしかしたら、「知る」ことは
「Self Care のはじめの一歩」かも
しれません。

季節にあった
煎じ薬の試飲も
ございます！



簡単WEB申込

参加料:無料

教材料:3,000円 (お持ち帰りいただけます)

特典:タラソプール&ジャグジー利用3回券

定員:20名程度

申込み:098-983-2323 (フロント代表)



Thalasso
Lifestyle collage

健やかな未来へつなぐ学びコミュニティ

健康づくりの興味やきっかけは十人十色。だからこそ、さまざま健康維持増進や不調軽減へつながる講座を年間を通して開講しています。健やかな毎日を過ごし、いつまでも若々しく笑顔が素敵な宜野座村を目指して、学び合いを始めましょう♪。