

介護・健康教室で  
オンライン講座を開始！

美容と健康  
セルフケア  
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！  
いきいき暮らすための知識が満載

# 東洋医学で解決！ 美容と健康セルフケア

**無 料**

インターネットの  
接続費用は  
自己負担と  
なります

東洋医学ベースの簡単セルフケアで毎日イキイキ！

ドライヤー灸

経絡を流す



ツボ押し

耳つぼマッサージ

深呼吸法

## 講 座 の ポ イ ン ト

### ◆東洋医学で解決「美容と健康セルフケア」

なりたい自分ってどんな自分ですか？好きなことを思いっきり楽しめる自分、寝たい時にぐっすり眠れる自分、ストレスがなく不調を感じない自分 その原動力になるのは「健康な心と身体」です。ちょっとした不調をいち早く感じることの出来るのは、他でもない自分自身です。不調を感じたらすぐに対処できれば、病気を未然に防ぐことができます。これが東洋医学的という「未病を治す」という考えです。毎日簡単に出来るセルフケアを取り入れて、なりたい自分をキープしながら健康長寿を叶えましょう。

### 【講師プロフィール】薄井 理恵 氏（鍼灸師 一般社団法人プレシャスライフ・ラボ会長）

鍼灸師として、臨床（女性疾患・エイジングケアに注力）、海外での研究、鍼灸師養成講師など多方面で活躍。東洋医学、経絡セルフケアも専門。近年では、健康経営実現に向けた「ヘルスリテラシー向上の為にセルフケア講座」や「陰陽でバランスを整える食&セルフケア」も好評を得ている。著書、連載など多数。

■「東洋医学ベースの簡単セルフケアで毎日イキイキ！」オンライン版カリキュラム

カリキュラム	時間	項目	内容
	5分		講師紹介
	10分	セルフケアの基本的な考え方	自分の持つバランスを整える方法
	10分	セルフケアの実践 (準備)	セルフケアのやり方と使うもの ・セルフケアの効率的な順序 ・セルフケアで使う基本的なものとやり方
	10分	<全身ケア> 一緒にやってみましょう！ (参加型)	全身に効くベースケア ・ウォーミングアップのストレッチ ・ツボ押し ・マッサージ
	50分	<局所ケア> お悩み別セルフケア方法 (参加型)	①肩こり・首こり ②眼精疲労 ③ストレスケア（メンタルケア・胃腸ケア） ④腰痛 ⑤不眠（睡眠の質の改善）
5分		まとめ	

応募要項	[申込対象]	被保険者及びその家族 オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。
	[申込方法]	WEB申込フォーム(QRコードよりスマホ可) <a href="https://forms.office.com/r/TZ48aH7TfQ">https://forms.office.com/r/TZ48aH7TfQ</a> または、下記参加申込書を記入しメールまたはFAX、郵送で健保組合までお申し込みください。 お申し込み後、教材一式（視聴用ID・パスワード含む）をご自宅へお送りいたします。
	[申込・問合せ]	<b>イノアック健康保険組合</b> 住所：〒450-0003 愛知県名古屋市中村区名駅南2丁目13番4号 内線：6290 TEL：052-855-2550 FAX：052-561-1173 E-mail: <a href="mailto:kenpo@inoac.co.jp">kenpo@inoac.co.jp</a>

WEB申込



データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただけますと、高額な通信料がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。

<切り取り線>

オンライン版 健康教室 申込書：「東洋医学ベースの簡単セルフケアで毎日イキイキ！」

被保険者氏名		性別	男・女	年齢	歳
保険証記号	被保険者番号	会社・事業所名			
(フリガナ) 参加者氏名		性別	男・女	年齢	歳
		被保険者との続柄			
参加者住所	〒 -		電話 ( )		
Eメール アドレス					

【個人情報の取り扱い】 参加申込書に記載された個人情報は、本教室運営における以下の目的のために使用します。

1. 参加確認および参加決定通知をするため。
2. 参加者名簿および教室で使用するため。
3. 講師の指導ポイントを明確にし、効果を高めるため。
4. その他、「教室」運営を円滑にするため。

また、この情報は教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

イノアック健康保険組合