

健康・介護教室を
オンラインで受講！

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。

■「美容と健康セルフケア」コース オンライン型 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

カリキュラム

応募要項	[申込対象]	NEC健康保険組合にご加入の18歳以上の方 ※1講座につき、1保険番号単位でのお申込みとなる為、代表となる1名様が手続きを行って下さい。 (代表の方のみのお手続きで、同居のご家族みなさまが視聴できます)
	[申込コース数]	オンデマンド型・オンラインLIVE配信型あわせてひと月1コースまで。年間4コースを上限とする ※同じコースを2回以上お申込みすることはできません。
	[申込方法]	「健康・介護教室 参加申し込みフォーム」よりお申し込みください。 URL https://forms.office.com/r/CU9C6FQEar
	[お問い合わせ]	日本電気健康保険組合 保健事業グループ 外線 03-3461-9372 内線 8-185-220 (平日 10:00~12:00 13:00~16:00) お問合せフォーム https://forms.office.com/r/sS5qNXudnr
	[注意事項]	データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額な通信費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につながれている機器をご利用ください。

【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、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護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。