

# るかなび ミニ健康講座

【セルフケア特別講座】

## 東洋医学の知恵を暮らしに役立てよう

- 自分の体質を知り、  
身近なお茶選びからはじめてみよう (40分)

講師:堀部 朋子

(SLファーマシー 薬剤師・漢方アドバイザー)



- 季節の養生 (15分)

講師:鈴木 貴子 (るかなび 看護師・鍼灸師)

日時:7月17日(水)

13:30~14:30

無料・予約不要

場所:

聖路加健康ナビスポット:るかなび  
大村進・美枝子記念

聖路加臨床学術センター1階  
(TULLY's Coffee 奥)

電話:03-6226-6390

聖路加国際大学PCC開発・地域連携室