

＼誰でもできるセルフケア！

かいいがく

# 快医学講座 2021

【入門講座】  
【総合講座】

松本

飯田

福島

名古屋

快医学とは？

快医学は、伝統医学・自然医学・近代医学の良いところを組み合わせ、「子供から大人まで誰もが実践できる方法」として体系化したものです。自分らしさは「快適である」ということ。快適であるという感覚が、心身や生活を良い方向へ向かわせていきます。快医学では、自身の呼吸・食べもの・身体の動かし方・想い・環境を、心地良いと感じる方向へ整え、健康で自由に生き生きと、本来の自分を生きていくことを目指しています。講座では、操体法・温熱療法・LET（ライフエネルギーテスト）等の具体的な手当て法を通して、身体の歪み・腰痛・肩こりから、アレルギーや内臓などの不調を自分で解消する技を学びます。ご自身とご家族の健康維持のため、ぜひ快医学を身につけ活用ください。



主催：はしもと治療室  
松本市岡田町 793-3

【講師：橋本俊彦】

1956年福島県生まれ 松本在住 鍼灸師

健康相談会、快医学講座（横浜・福島・松本・東京）「砂浴と断食の会」を遠州灘で開催

著書：「自然治癒力を高める快療法」（ちくま文庫）「緑のセルフケア」（博進堂）