

# インド伝統医学で健康になろう！



## ～アーユルヴェーダで病気と老化を防ぐ

この勉強会では、アーユルヴェーダの紹介と、キッチンにあるスパイスを使って、健康に役立つ手当の紹介と、フェイシャルパックの作り方を学びます。また、椅子に座りながらできる簡単なチェアヨガと一緒にしましょう。セミナー終了後に、保健師や心理士による、個別の無料健康相談会もあります。ぜひご参加下さい！

<p><b>【英語】</b> Let's be healthy with Indian traditional medicine! ~ Prevent illness and ageing with Ayurveda~ In this seminar you can know more about Ayurveda and learn how to treat illness with the spices you have in your kitchen. Moreover, we will also learn how to make facial mask from spices and simple yoga poses. Free personal medical consultation is held after the seminar. English translator is available. Date/Time: Friday, 25th of November 2016 Seminar 12:30-13:40 Medical Consultation 14:00-15:00 (Reception starts at 13:50) Place: Toyonaka International Center (Etre Toyonaka Building 6F; in front of Hankyu Toyonaka Station) Free: Free (Light refreshments included) Childcare Service: Available, Registration needed Registration: Toyonaka International Center TEL06-6843-4343 E-mail atoms@a.zaq.jp</p>	<p><b>【ベトナム語】</b> Cùng khỏe hơn bằng y học cổ truyền ấn độ! tránh lão hóa và bệnh tật bằng ayurveda. Trong phần học này, chúng ta sẽ được giới thiệu về ayurveda, tác dụng chữa bệnh của các gia vị trong bếp và phương pháp xoa bóp cơ mặt. ngoài ra, bạn còn được học phương pháp yoga đơn giản trong khi đang ngồi trên ghế. có người phiên dịch. Thời gian: ngày 25/11/2016 (thứ sáu) từ 12h30~13h40 Thảo luận cá nhân: 14h~15h30 (đăng ký từ 13h50~khi bắt đầu) Địa điểm: trung tâm giao lưu quốc tế toyonaka (trước ga hankyu toyonaka 「estore toyonaka」 tầng 6) Phí tham gia: miễn phí (kèm ăn nhẹ) Có giữ trẻ tạm thời: (đăng ký trước) Nơi đăng ký: trung tâm giao lưu quốc tế toyonaka điện thoại: 06-6843-4343 E-mail atoms@a.zaq.jp</p>
<p><b>【インドネシア語】</b> Mari hidup sehat dengan pengobatan tradisional India! ~Cegah penyakit dan proses penuaan dengan Ayurveda~ Di seminar ini Anda akan mengenal Ayurveda dan belajar menggunakan rempah-rempah untuk pengobatan serta membuat masker rempah. Selain itu ada sesi belajar Yoga bersama. Setelah seminar tersedia konsultasi kesehatan perorangan. Dapat didampingi penerjemah. Tanggal/Jam: Jumat, 25 November 2016 Seminar Jam 12:30-13:40 Konsultasi Perorangan Jam 14:00-15:00 (Pendaftaran dibuka jam 13:50) Tempat: Pusat Pertukaran Antar Bangsa Toyonaka (Gedung Etre Toyonaka Lantai 6; depan Stasiun Hankyu Toyonaka) Biaya: Gratis (Termasuk makanan ringan) Penitipan Anak: Tersedia, Perlu mendaftar terlebih dahulu Pendaftaran: Pusat Pertukaran Antar Bangsa Toyonaka TEL06-6843-4343</p>	<p><b>【タイ語】</b> มาสุขภาพดีด้วยศาสตร์การแพทย์อินเดียกันเถอะ! รักษาอาการป่วยไข้และความเครียดด้วยศาสตร์อายุรเวท หลักสูตรอบรมมี ๓ ท่านจะได้เรียนรู้ศาสตร์อายุรเวท และการใช้เครื่องเทศในครัวเรือนเพื่อประโยชน์ทางด้านสุขภาพ การทำมาสค์หน้าด้วยตนเอง และโยคะเบื้องต้น นอกจากนี้ หลังจากจบหลักสูตรอบรมยังมีบริการให้คำปรึกษาปัญหาทางด้านสุขภาพเป็นรายบุคคลฟรี พร้อมล่ามแปลภาษา วันที่จัดอบรม: วันศุกร์ที่ 25 พฤศจิกายน 2016 เวลา 12:30-13:40น. ปรึกษาปัญหาสุขภาพ 14:00-15:00น. (เริ่มลงทะเบียน 13:50น.) สถานที่: มูลนิธิสมาคมแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมนานาชาติโทโยนากะ (ชั้น 6 ตึก ETRÉ โทโยนากะ สถานีรถไฟ โทโยนากะ) ค่าเข้าร่วม: ฟรี (พร้อมอาหารว่าง) มีบริการรับฝากเด็กขณะเข้าอบรม (กรุณาแจ้งล่วงหน้า) สมัครได้ที่ มูลนิธิสมาคมแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมนานาชาติโทโยนากะ โทร 06-6843-4343 E-mail atoms@a.zaq.jp</p>
<p><b>【中国語】</b> 印度的传统医学健身法讲座! ~学习印度医学阿育吠陀、防病防老 本讲座将教授印度传统医学阿育吠陀、并讲解身边常见的香辛料的食疗效果及与健康的关系、教如何自制美容面膜。还将教授简单的瑜伽。讲座结束后有保健师心理师的个别免费健康咨询。有翻译。 时间 2016年11月25日(周五) 讲座 12点30分~13点40分 个别咨询 14点~15点半 (13:50~入场) 地点: 丰中交流协会 (阪急丰中站「艾托雷丰中」6楼) 费用: 免费 (有简单快餐) 临时保育: 有 (要事前报名) 报名: 丰中交流协会 TEL06-6843-4343 E-mail atoms@a.zaq.jp</p>	<p><b>【韓国語】</b> 인도 전통의학으로 건강해지자! ~아유르베다(Ayurveda)로 병과노화를 막자 이 연수회는 아유르베다를 소개하며 주방에 있는 스파이스를 사용하여 건강에 도움이 되는 것들을 소개하고 얼굴팩 만드는 방법도 배웁니다. 또한 간단한 요가도 함께 합니다. 세미나가 끝난후에는 무료건강상담회가 있습니다. (통역있음) 일시: 2016년 11월 25일(금) 연수회 12시 30분~13시 40분 개별상담회 14시~15시 30분 (13시 50~분접수) 장소: 토요나카국제교류센터(한큐토요나카역 앞 「에프레토요나카」 6층) 참가비: 무료 (경식포함) 일시모욕: 있음(사전신청요함) 접수처: 토요나카국제교류센터 TEL06-6843-4343 E-mail atoms@a.zaq.jp</p>
<p><b>【スペイン語】</b> Aprendamos la medicina tradicional de India. Medicina tradicional como prevenir el envejecimiento, se presentara la terapia y se utilizara el picante de la cocina, como realizar una mascarilla facial, y en la silla se enseñara chea yoga. Hay entrevistas privadas gratis para terminar. Dia: 2016ano noviembre 25dia (viernes) reunion 12:30~13:40 individual 14hora~15:30 (13:50~repcion) Lugar: Centro Internacional de toyonaka (hankyu toyonaka 「etre toyonaka」 6piso) Participacion: gratis (comida ligera) Guarderia: gratuita (reservar) Lugar: Centro Internacional de toyonaka TEL06-6843-4343 E-mail atoms@a.zaq.jp</p>	

日時: 2016年11月25日(金曜日) 12:30~15:30 ★参加費無料! 軽食付き! ★

勉強会 12:30~13:40

講師、保健師、臨床心理士による個別相談会14:00~15:30(相談会の受付は13:50~開始)

場所: とよなか国際交流センター(玉井町1-1-601/阪急豊中駅西隣「エトレ豊中」6F)

講師: 岡部正子さん(アーユルヴェーダセラピスト)

対象: 外国人 ※講義は日本語。上記7カ国語(＋フィリピン語とネパール語)の通訳があります(要事前申込み)。

★おひるごはん、と、保育あり(無料、要予約)

主催: とよなか国際交流センター/NPO法人チャーム 協力: 豊中市保健センター

申込み・問合せ: とよなか国際交流センター



TEL: 06-6843-4343 / E-mail: atoms@a.zaq.jp