

市民公開講座

「食べる」から始まる 健康習慣

毎日の食事が
あなたの体と心を
つくります

～中医学に学ぶ食事の知恵 × 口からはじめる全身健康～

「何を食べるか」「どう食べるか」は、私たちの健康に大きく影響します。

中医学の知恵に基づく食事の考え方と、口腔の健康が全身に与える影響について、
わかりやすくお話しします。今日から実践できるヒントがきっと見つかります！

こんな方におすすめ！



毎日の食生活を
見直したい方



体調を崩しやすい・
疲れやすい方



口や歯の健康が
気になる方



家族の健康を
守りたい方

食事とお口のケアで、
健やかな未来を一緒に作りましょう。



日時

2026年 11月1日(日)
10:00～11:30



会場

全水道会館 4F 大会議室

(東京都文京区本郷1-4-1全水道会館)

● JR総武線・中央線「水道橋」駅東口 徒歩2分

● 都営地下鉄三田線「水道橋」駅A1出口 徒歩1分



参加費

1,000円



対象

一般の方 (どなたでもご参加いただけます)

主催



一般財団法人
東方医療振興財団
日本東方医学会

お問い合わせ

TEL 03-6264-3015 (平日 10:00～16:00)

E-mail zaidan@jptoho.or.jp

<https://www.jptoho.or.jp/>

講師



辰巳 洋 先生

本草薬膳学院 学院長

「五季の風邪に対する
薬膳」



廣田 健 先生

(ひろた歯科医院 院長)

「口からはじめる
全身の健康づくり」

プログラム

10:00～10:05 開会のご挨拶 (長瀬 眞彦 会長)

10:05～10:55 「五季の風邪に対する薬膳」
辰巳 洋 先生

10:55～11:00 休憩

11:00～11:25 「口からはじめる全身の健康づくり」
廣田 健 先生

11:25～11:30 閉会



お申込み要項

※プログラムが変更になる場合がございます。予めご了承ください。

下記をご参照いただき、オンライン決済またはお振込みによりお申込・お支払いください。



オンライン決済ご希望の方

下記のURLまたはQRコードから
事前参加申込・参加費の決済を
お願いいたします。



スマートフォンは
こちらから

URL <https://peatix.com/event/5099293>



振込みによる支払いご希望の方

下記の申込書にご記入の上、FAXまたはE-mailにて
送信・申込の上、参加費のお振込を下記へお願いいたします。

※必ずお申込者様のお名前でお振込みください。

【銀行振込】 みずほ銀行 虎ノ門支店 (普通) 2520956
口座名 一般財団法人東方医療振興財団

● 当日の参加申し込みについて

お席に余裕がありました場合、当日申込もお受けいたします。
会場受付にて参加費をお支払いの上、ご参加ください。

《 事前申込受付期日：2026年10月28日(水)まで 》



お問い合わせ・申込先

一般財団法人 東方医療振興財団
日本東方医学会 事務局
TEL 03-6264-3015
E-mail zaidan@jptoho.or.jp

2026年市民公開講座 参加申込書

※個人情報は申込、ご案内、受付事務の他には使用いたしません。

お名前

TEL

E-mail

FAX

ご住所 〒

ご同行者様: お名前

FAX>> 03-6264-3016

切り取らずこのまま送信してください