

# 令和の養生訓

## ～江戸から学ぶ養生法～

(連続3回講座)

新型コロナウイルスの蔓延からは、日々すこやかに過ごすことの大切さを思い知らされました。コロナ禍が終息しても、身体  
の声を聞き、病気になるないように過ごす「養生」は今後も暮らしのなかで必要となるでしょう。

江戸時代の学者貝原益軒かいばらえきけんが著した健康指南書『養生訓』は当時のベストセラーで、現代の私たちにも通じる養生法のガイド  
ブックです。今回の講座では武蔵野学院大学大学院教授 謝心範先生をお招きして令和時代の『養生訓』をご講義いただきます。  
みなさんの奮ってのご参加をお待ちしております。

● 講師： 謝しゃ 心範しんはん 氏 (武蔵野学院大学大学院国際コミュニケーション研究科教授)

◆ 第1回 6月22日(木) 13:30～15:00

貝原益軒と『養生訓』

◆ 第2回 6月27日(火) 13:30～15:00

日本養生文化の流れ

◆ 第3回 6月29日(木) 13:30～15:00

『養生訓』の現代社会における応用と可能性

● お申込み受付：5月31日(水) 午前9時～

■ 会場：浅草寺普門会館3階

■ 受講料：500円(連続3回分)

◆ 対象：一般

※3回連続で出席できる方

◆ 定員：50名(事前申込制)

■ お申込み・お問い合わせ

電話：03-3844-5225

浅草寺福祉会館(浅草寺普門会館内)

〒111-0032 台東区浅草2-31-8

午前9時～午後4時50分(月曜・祝日休館)

● 講師紹介：謝 心範 氏

武蔵野学院大学大学院国際コミュニケーション研究  
科教授。上海生まれ。14歳から家伝により中医思想、  
鍼灸、漢方について学び、チベット密教祖寺で修行。

上海師範大学卒業後、1987年来日。1997年日本国  
籍取得。「『養生訓』の分析研究—漢籍の影響」で博  
士号取得。著書に『養生の智慧と気思想—貝原益軒  
に至る未病の文化を読む—』(講談社)、『日本で買え  
る本場中国の漢方薬ガイド』(講談社)、『真・養生学』  
(広葉書林)、『肝臓を元気に!』(漢方養生研究所)  
などがある。