

からだところが元気になる

季節のセルフケア講座

横浜市みたけ台コミュニティハウス自主事業

お灸ってなに？

病気になってから治療するのではなく
「未病」のうちに気づき手当をする…
医療は予防医学へとシフトしています。
「ツボ」を温めることで自然治癒力を高め
つらい症状を和らげることができる
「お灸」が見直され注目を集めています。

お灸のやりを知りたい

肩こりや便秘の
ツボが知りたい

**自分でお灸をやってみたい！
いつまでも元気でいたい！
楽になりたい方！**

ツボってなに？

お灸のある暮らしをはじめよう

各 回：10時－11時 参加費：1000円／一家族
(材料費一名分含む)
季節の養生を学ぶ4回シリーズ（単発での参加も可能です）
いろいろなお灸、手作り温灸など簡単セルフケアもご紹介します

そのお悩み

全て解決します

夏 6/11 (sun)

夏バテしない体作りがテーマ
キーワードは「湿度」と「胃腸」

秋 9/10 (sun)

季節の変わり目がテーマ
キーワードは「乾燥」と「風邪」

冬 12/10 (sun)

冷えや不眠、肩こりがテーマ
キーワードは「温活」と「痛み」

春 3/10 (sun)

花粉症、ぎっくり腰がテーマ
キーワードは「上昇」と「排出」



会場では火を使わずにお灸レッスンを行います
お子様と一緒に参加可能（託児はありません）



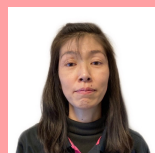
〈申込み・問合せ〉みたけ台コミュニティハウス

〈鍼灸師〉くわのけいこ

おおつかよしこ



TEL.FAX/973-3833



公益社団法人 横浜市民施設協会