

ゆるっと養生でカラダとココロをととのえる

季節のセルフケア講座



一生に一台だけの
自分の車...
あなたはその車を
どう扱いますか？



もし一生に一台しか自分の車を持ってないとしたら...
きっといつまでも乗り続けられるように大切にお手入れを
するのではないのでしょうか。私達のからだも同じです。
大切にお手入れしてありがとうを伝える、それが養生です。
温かいお灸やツボ押し、ワークショップを交えて健やかな
暮らしに役立つ養生をお伝えします。

6月09日(日曜日) 10:00~11:00



東洋医学でみるからだの仕組み
ツボってなんだろう
お灸でゆるっと養生タイム

ぽかぽかお灸で
リラックス♪



講師：くわのけいこ
(鍼灸師・せんねん灸セルフケアサポーター)

参加費： ¥500 (家族)

教材費： ¥500 (1名)

申込： みたけ台コミュニティハウス
☎973-3833/右記QRコード



ご自宅でできるお灸のお土産付き！
お子様と一緒にご参加ください（託児はありません）



09月08日(日) 耳ツボ・美顔ツボでリフレッシュ
12月08日(日) よもぎ入り玄米カイロ作りワークショップ
03月09日(日) 春からはじめる季節の養生講座・二十四節気

