

耳ツボ★美顔ツボ講座

3分でできるリフレッシュマッサージ



☆ 9月08日(日曜日) 10:00~11:00

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



美顔ツボ、耳ツボを使ったセルフマッサージで夏の疲れをリセット！
お顔周りがすっきりするのはもちろん、首や肩のこり、体のだるさなど
夏から秋へ季節の変わり目をゆるやかに過ごしましょう。
いつでもどこでも簡単にできるツボ押し実践講座です。

- ★家庭用のツボシールの使い方をご紹介します。
- ★体調に合わせた耳ツボにジュエリーシールをおつけします！
- ★どなたでもご参加できます(ジュエリーシールは大人のみ)



2024.12.08(日) よもぎ入り玄米カイロ作りワークショップ
2025.03.09(日) 春からはじめる季節の養生講座・二十四節気

