



# 玄米カイロづくり



## ワークショップ

12月08日(日曜日) 10:00~11:30

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 (玄米カイロ1つ)

申込： みたけ台コミュニティハウス  
☎973-3833/右記QRコード



冷えは万病の元！冷え、肩こり、腰痛、目の疲れなどお悩みはありませんか？  
ペットボトルやドライヤーなど身近なものを使って簡単にできる温活をご紹介します  
電子レンジで温めて繰り返し使える玄米カイロを作ります。火を使わないので  
どなたでも安心して使える体にも環境にもやさしい天然カイロです。  
ぽかぽか温活で寒い冬を元気に過ごしましょう！

- ★材料はこちらでご準備しますので手ぶらでOK！
- ★巾着タイプなのでお子様も大人の方も簡単にお作りいただけます
- ★作った玄米カイロを温めて効果的な使い方を学びます



2025.03.09(日) 春からはじめる四季折々の養生講座

「季節にあわせた暮らしのコツとおすすめのツボで健やかに過ごそう」



あつまるつながる笑顔になる

公益社団法人 横浜市民施設協会