

梅雨から夏の 体ととのえ講座

6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 (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



持ち物：筆記用具 (肘から下、膝から下が出せる動きやすい服装)

梅雨から夏にかけてむくみやほてり、胃腸の不調はありませんか？
実は夏こそ冷えに気をつけてほしい季節、夏バテでへとへとになる前に
ツボを使ったセルフケアで湿気や暑い季節を上手に過ごしましょう。
東洋医学の視点で梅雨から夏を元気に過ごすコツをお伝えします。

- ★はじめてでも大丈夫！お灸のやり方をお伝えします。
- ★会場では火を使わないお灸、家庭用のツボシールを使用します。
- ★どなたでもご参加できます(お子様と一緒にご参加ください)

