



鍼灸師直伝！目・肩・眠りが変わる



耳ツボ健康講座

9月07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



首や肩こり、目の疲れ、ストレスなど気になる不調はありませんか？
ツボの専門家・鍼灸師が耳ツボを使った体調管理のノウハウをお伝えします。
いつでもどこでも簡単にできる耳ツボ実践講座です。
ご自宅でできるセルフケアのコツを学び、季節の変わり目を元気に過ごしましょう！

- ★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)



2025.12.07(日) よもぎ入り玄米カイロ作りワークショップ
2026.03.08(日) 春のてしごと・もぐさ作りワークショップ

