



玄米カイロづくり ワークショップ



12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 (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



冷えを改善するための温活が実は体を冷やしていることをご存知でしょうか？
冷えは万病の元！冷え、肩こり、腰痛、目の疲れなど温め方のコツを鍼灸師が
お伝えします。

後半は体を芯から温める人気の「よもぎ入り玄米カイロ」作り！
電子レンジで繰り返し使えるので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



2026.03.08(日) 春のてしごと・もぐさ作りワークショップ

乾燥ヨモギからもぐさを手作り！出来上がったもぐさでお灸をしましょう。

