



# 見て・触れて・学べる もぐさ作り教室



3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)

昔からお灸の材料として親しまれてきた“もぐさ”をご存知ですか？  
乾燥よもぎをほぐし、ふるい、ふんわり香る“もぐさ”を作りましょう。  
よもぎの香りや質感を楽しみながら、昔ながらの暮らしに役立つ知恵をお伝えします。

- ★作った“もぐさ”はお持ち帰りいただけます。
- ご自宅で一味ちがうお灸にチャレンジしてみましょう！
- ★親子でご参加できます(小学生はお子様のみで参加可能)

