

春の免疫力アップ講座

花粉症、ぎっくり腰のツボ&セルフケア



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)

花粉症やぎっくり腰、イライラ、不眠など不調はありませんか？
冬から春へ、季節の変わり目の不調改善におすすめのツボを使った
セルフケアを学びます。
自律神経を整えて心のびやかに過ごしましょう。



- ★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)

