

自分で手軽にできる体調管理

セルフケアのツボ講座

協力：一般社団法人 福島県鍼灸師会

体の表面には、数多くの「ツボ」があります。「ツボ」の刺激を通じてさまざまな体調の悩みに対応し、健康管理に役立てることが期待されます。

一般社団法人 福島県鍼灸師会の協力で、専門家の鍼灸師を講師に、体にあるツボの場所や種類などの基礎知識に理解を深めます。実習では、自分の体のツボの場所を確認しながら、無理なく、自分でツボを刺激する適切な「ツボ押し」の方法を学びます。



どなたでもご参加いただけます。

お気軽にお申し込みください

- ◇日時 9月3日(水) 午後1時30分～午後3時
- ◇会場 会津稽古堂 (会津若松市栄町3-50)
- ◇講師 福島県鍼灸師会前理事
山内 隆一さん (会津若松市・保健堂治療院代表)
- ◇定員 20人(先着順)
- ◇参加費 500円(教材費)
- ◇協力 一般社団法人 福島県鍼灸師会

会員を募集しています。入会費・年会費など無料です。ご入会をお待ちしております。

【お申し込み・問い合わせ】

民友ゆうゆう倶楽部事務局 (福島民友新聞読者センター内)

電話 024・523・1230

(平日午前10時～午後5時)