

令和6年度 後期市民スクール

※ 東洋医学のお灸やツボ押しでセルフケアしてみませんか？

お灸&ツボ押し 東洋医学講座



- ☆ 開催日 令和6年9月12日(木曜日)
- ☆ 時間 13:30 ~ 15:30
- ☆ 会場 中瀬協働センター(浜名区中瀬3501-1) 2階 和室
- ☆ 定員 12人

*申込者数が定員より多い場合は、抽選となります。

☆ 学習内容



※ 東洋医学の観点から、自分自身の身体に向き合い自宅でセルフケアをする方法を学ぶ。

* 東洋医学とは？

* 体質チェック、ツボの取り方、お灸の使い方

* お灸やツボ押しをすることで、血流促進、免疫力アップ、自律神経を整える、冷えの改善、こりの改善などが期待できる。

- ☆ 費用 200円
- ☆ 講師 島田 淳子 先生 (杏鍼灸室)
- ☆ 持ち物等 ライター、灰皿(もしくは代わりになるもの)、水分補給用の飲み物、筆記用具

~~~~~  
☆ 申込期間 7月19日(金) ~ 8月2日(金) 8:30 ~ 17:15  
(窓口での申し込みは、夜間・日曜日は出来ません)

☆ 申込方法 ①中瀬協働センター窓口で直接申込み  
②ホームページから申込み

☆ 当選発表期間 8月13日(火) ~ 8月24日(土) 8:30 ~ 17:15

\*申込みされた方は、上記の期間内にホームページまたは来館・お電話にて問い合わせで当選の確認をお願いします。

中瀬協働センター  
からのお知らせ



(当選者の方は、上記期間の間に受講料(200円)を中瀬協働センターにお支払いください。)

☆ 問合せ先 中瀬協働センター ☎053-588-2245