

お灸で簡単セルフケア

はじめてのお灸

東洋医学健康講座

ツボの探し方は？

副作用はあるの？

お灸って熱くない？

参加特典

「もぐさの山正」から
ご提供いただいた

お灸をプレゼント！



講師

学校法人衛生学園
人材育成センター センター長
鍼灸マッサージ師

光畑 昇

(みつはた のぼる)

日時

2022年11月18日(金)

18:30 ▶ 20:00

場所

東京衛生学園専門学校

〒143-0013 東京都大田区大森北 4-1-1

定員
20名

受講費
2000円

※材料費代を含みます

肩こり・腰痛・冷え性などのつらい症状、
自分で何とか出来れば良いですが、なかなか良い方法が見つからない。
そんな時こそ、お灸を試してみませんか。
けど、「お灸はやったことないし」「どうやって良いのかもわからないし」
「どのツボにやればよいのかもわからない」。
「熱いんじゃないか」「副作用はあるのか」「どんな方法があるのか」など、
お灸に興味はあってもわからないことだらけではないでしょうか。
今回はそんな方たちを対象に「はじめてのお灸」講座を開催します。
お灸の効果や、自分でできる方法などをご紹介します。

今後の予定

『“冷え性”を改善するお灸のツボ』

日程：2022年12月16日(金) 18:30～20:00

『“肩こり”を改善するお灸のツボ』

日程：2023年1月20日(金) 18:30～20:00

各日 受講費：3,000円(税込) *材料費込み

お灸大好き!



アクセス

JR 京浜東北線「大森」駅から徒歩 5 分
京浜急行線「大森海岸」駅から徒歩 15 分

受講にあたっての注意事項

- ・肘や膝から先の部分を出せる格好でおいでください。
- ・講座の中で紹介する手首や足首にあるツボに実際にお灸をしてみます。(ストッキングやタイツなどは避けた方が良いでしょう)
- ・受講費は第 1 回受付時にお支払いください。



参加お申込みは
こちらから



左記の QR コードを読取り、
必要事項をご入力の上お申込みください。

学校法人 衛生学園
人材育成センター