

お灸で簡単セルフケア

冷え性を改善するお灸のツボ

東洋医学健康講座

ツボの探し方は？

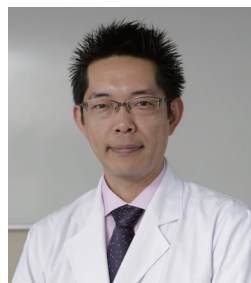
副作用はあるの？

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)

冷え性でお悩みの方にとっては厳しい季節となりました。
その冷え性、東洋医学の智慧を活かして改善していませんか？
冷え性といってもその原因は様々です。
東洋医学では“冷え性”をどのようにとらえているのか、
その考え方をもとにあなたの冷え性のタイプを見定め、
そのタイプ別に改善できるツボを紹介します。
また、ツボにお灸をするだけでなく、
冷え性改善のための簡単な養生法についても紹介します。

今後の予定

『“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

『“アンチエイジング”のお灸のツボ』

日程：2023年2月17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！



日時

2022年12月16日（金）

18:30 ▶ 20:00

場所

東京衛生学園専門学校

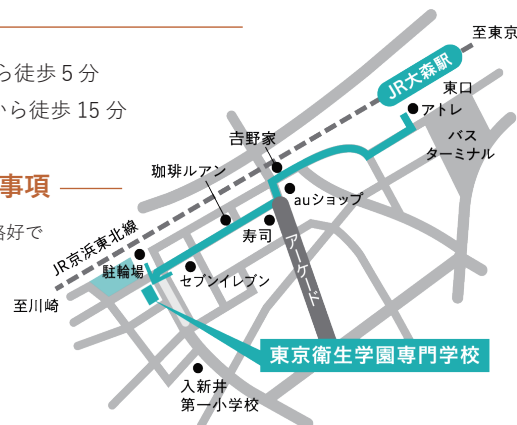
〒143-0013 東京都大田区大森北 4-1-1

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よいと思います）



定員
20名

受講費
3000円

※材料費代を含みます

参加お申込みは
こちらから



左記の QR コードを読み取り、
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