

お灸大好き!



## 東洋医学健康講座

お灸で簡単セルフケア

# アンチエイジングの お灸のツボ



### 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)

いつまでも若々しく過ごしたい!”とは誰もが思うことではないでしょうか。残念ながら誰もが毎年1歳ずつ年を取ってしまいます。年を取らなくすることはできませんが、上手に年を重ねていくことは普段の生活を見直すことで実現できるかも知れません。“アンチエイジング”とは若返るということではなく、老化現象を緩やかにしていくということです。東洋医学の観点から成長・発育、そして老化ということ考え、上手に年を重ねていくためにお灸をするツボを紹介していきます。

### 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!



### 日時

2023年2月17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試みます。(ストッキングやタイツなどは避けた方が良いと思います)



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