

東洋医学健康講座  
お灸で簡単セルフケア

肩こりを  
改善する  
お灸のツボ

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)

“肩こりは万病のもと”ともいわれるように、  
多くの方が悩まされているのではないのでしょうか。  
首や肩のコリが起る原因や  
肩こりに隠れているかもしれない他の病気のこと、  
そして東洋医学的な肩こりの考え方などをお伝えし、  
効果的なお灸のツボを紹介します。  
お灸以外にもご自宅で行える肩こりに対しての  
セルフケアの方法もご紹介いたしますので、  
この機会にスッキリ肩こりを改善しませんか。

今後の予定

『“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

2023年1月20日(金)

18:30 ▶ 20:00

場所

東京衛生学園専門学校

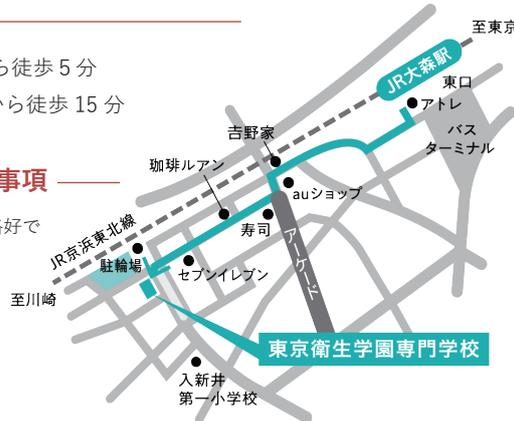
〒143-0013 東京都大田区大森北 4-1-1

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  
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