

お灸で簡単セルフアコ

むくみを改善する

お魚のツボ



2024 年

2.16

金

18:30 ▶ 20:00

受講料 3,000 円

(祝达)

► ネット代・材料費込み ► 現金のみの扱いとなります



講師

光畠 昇 (みつはた のぼる)

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

皆さんはどのように“むくみ”を改善していますか。ストレッチや体操などの軽い運動や自分でできるマッサージなど“むくみ”を改善する方法は沢山ありますが、今年の冬はお灸を取り入れてみませんか？

今回の講座では“むくみ”的原因やリンパ循環のことについて、東洋医学的な“むくみ”についてもお話しし、改善するためのツボをご紹介したいと思います。また、リンパ循環を知ったうえでのより効果的なセルフマッサージの方法についてもお伝えしていきます。

▲受講時の注意事項 | 受講の際に、肘から先、膝から下が出せる服装でお越しください。



【申込フォーム】 <https://x.gd/mN102>

学校法人衛生学園 人材育成センター

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**

✉ jinzai@teg.ac.jp

