

お灸で簡単セルフケア

むくみを改善する

お灸のツボ



2024年

2.16

金

18:30 ▶ 20:00

受講料 3,000円 (税込)

▶ テキスト代・材料費込み ▶ 現金のみの扱いとなります

定員:20名



講師

光畑 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”の原因やリンパ循環のことに加え、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ますと思います。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。

東京衛生学園専門学校

〒143-0016 東京都大田区大森北4-1-1

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

