

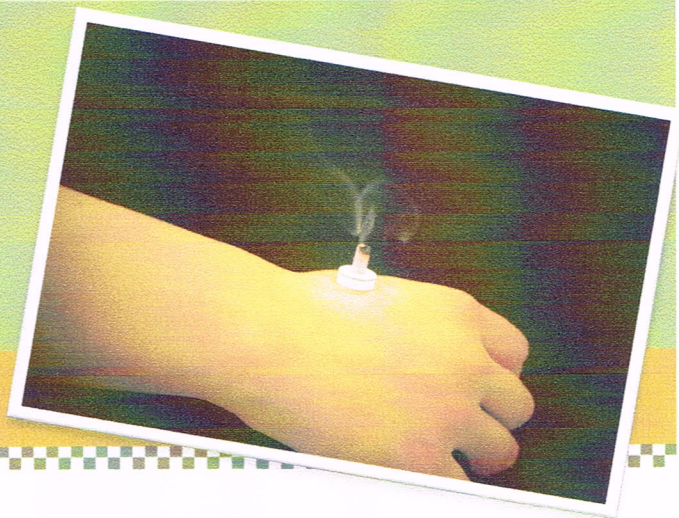
お灸で元気!!

【今回のテーマ】

☆首こり・肩こり☆

冬は寒さで首肩ガッチガチ!!

お灸でやわらげてみませんか?



日時:1月25日(土)10:00~11:30

体の中から元気になろう☆ 楽しくお手軽お灸教室

会場 ふれあいほ～る

(久留米市役所から徒歩1分)

住所:久留米市中央町35-1

参加費 1000円

教材費込

(お灸のおみやげ付)

定員 15名

事前予約制ですのでお早
めにご連絡ください。

申込み 0942-35-0212

090-8298-6230(横道)

お灸を自分で出来るようになりませんか?

・ちょっと気になる「お灸」

「興味はあるけどやったことがない!」「熱そう!」

「やってみたいけどやり方がわからない!」

そんなあなたに、鍼灸師が東洋医学の観点から自分
でできるツボの探し方、お灸の仕方を丁寧にお伝えい
たします。

お灸は、老若男女問わず、自宅で簡単にできる健康法
です。お灸によって心がやすらぎ、誰もが体の中に持つ
ている「免疫力」「自然治癒力」を目覚めさせる
ことができます。

お灸は肩こり、腰痛だけではなく、体のだるさや疲
れ、女性の敵である冷えやむくみ、下痢や便秘、頭痛、
生理痛にもとても効果があります。

使用するお灸は火を付けてツボに貼るだけの簡単なも
ので、熱すぎず、心地良い温かさです。

ぜひこの機会に「お灸」の魅力を発見してみませんか?

※手足にお灸をしますので、肘から手先まで、膝から足
先までがだせる格好でお越しください。

