

お茶の間ゼミ & 公益社団法人 千葉県鍼灸師会市民公開講座

「お灸フェス IN 生命の森」 共催 (公社) 千葉県鍼灸師会



# 温灸でセルフケア

お灸で心も身体も健康に。お灸を自分でしたことがありますか？  
今回は、ツボの探し方や、やり方がよくわからないという方のためのお灸教室です。  
実際に温灸を使って、手足のつぼにお灸を試してみましょう。

**開催日** 10月15日(日) 14:00 ~ 15:30

**受付** 開講時間の30分前から

**会場** リソル生命の森 フォレストアカデミー  
※駐車場に限りがございます。ご来場の際は相乗り又は  
日本メディカルトレーニングセンターの駐車場をご利用ください。

**受講料** リソル生命の森各種会員様 **無料**  
★今回は一般の方も特別に**無料**です

**定員** 40名 ※定員になり次第締切とさせていただきます。  
早めにお申込みください。

**お申込** 下記へお電話にてお申込みください。



手足の出しやすい服装で  
おこしてください

講師 (せんねん灸セルフケアサポーター) / 公益社団法人千葉県鍼灸師会



理事  
永島 茂雄 (ながしましげお)



理事  
中村 宏孝 (なかむらひろたか)



理事  
宮山 秀樹 (みややまひでき)