

ツボで健康に!

わかりやすい東洋医学講座



日時

12月3日 水曜日
14:00~15:30

会場

礒川地域活動センター

〒112-0002

小石川二丁目18番18号

講師

小林 潤一郎 先生
(東京都鍼灸師会会長)

定員

15人(区内在住・在勤・在学)
(応募多数の場合は抽選)

受講料

無料

服装

動きやすい服装(膝下や肘を出せる衣類だとツボの確認が容易)

申込方法

下の申し込み用二次元コードをご利用下さい。



または、往復はがき(1人1枚)に「講座名」氏名(ふりがな)・住所・日中連絡先と、返信用にもあて先を明記して礒川地域活動センターへ郵送してください。

締切

11月20日(木曜日) 必着

お問い合わせ・申込み

礒川地域活動センター ☎03 (3813) 3638 [平日 9:00~17:00]

東洋医学やツボ・鍼灸の知識を深めて毎日の健康をサポートしませんか?

「ツボ」の専門家である鍼灸師の先生が、参加者一人ひとりに正しいツボの位置を丁寧にレクチャーします。冷えや風邪予防に効果的なツボなど、日常生活ですぐに活用できる「ツボ」を知り、セルフケアの方法を習得しましょう。