

福岡講座

実践！免疫力アップ

お灸とツボとストレッチ

東洋医学オーガニックケア講座

最近、ブームの「お灸」とツボ療法。これにストレッチを加えた東洋医学の健康法を女性鍼灸師山下なぎささんが教えます。「疲れがとれない」「肩が凝る」「冷えが気になる」そんな悩みの解決を目指して、まず理論を学び、お灸やツボ療法の実技指導を受けながら、セルフケアの方法を身につけます。ご自身、そしてご家族のケアにも役立つ体にやさしいオーガニックセルフケアです。

【講師】 ロータスウェルネス鍼灸院院長・健康運動指導士
M-Test インストラクター

山下 なぎさ 先生

【講座日】 原則 第4木曜日（月1回） 18:30～20:00

【受講料】 全6回分一括・消費税込

受講料 12,960円（2,160円/1か月）

維持費 1,296円（216円/1か月）

教材費 1,200円（200円/1か月）

◆動きやすい服装をして、手ぬぐい、大きめのハンカチをご持参ください。

【会場】 福岡市健康づくりサポートセンター あいれふ

福岡市中央区舞鶴2丁目5-1（地下鉄赤坂駅3番出口から徒歩4分）



講座日	内容
4月27日	東洋医学、ツボと経絡とストレッチの基本 冷えは万病の元！冷えの対処法を学んで免疫アップ！ 春のカラダと養生法（セルフケア）
5月18日	肩こり対策・予防のツボ&エクササイズ スタティックストレッチとダイナミックストレッチ 『経絡テスト（M-Test）』で自分のカラダを診断&ケア1
6月22日	梅雨のカラダと養生法（セルフケア） ムクミのツボ カラダを温めて代謝アップ、効率よくシェイプアップ！ 『経絡テスト（M-Test）』で自分のカラダを診断&ケア2
7月27日	夏のカラダと養生法（セルフケア） 夏バテ予防「百会（ひゃくえ）」と「湧泉（ゆうせん）」他 ツボと経絡のおもしろ話
8月24日	肘から下と膝から下の特別なツボ。（五要穴・五行穴） 爪モミ&脳トレエクササイズ 夏の冷えと夏風邪予防のツボ
9月28日	現代の生活に活かす東洋医学と養生法 まとめ

—受講申込み・お問い合わせ—

よみうりFBS文化センター

〒802-0001 北九州市小倉北区浅野2-11-15 KMMビル別館2階

TEL：093-511-6555（北九州） FAX：093-541-6556（北九州）

メール：yomiuri-fbs@tempo.ocn.ne.jp HP：<http://yomiuri-cg.jp>