



実践！免疫力アップ お灸とツボとストレッチ

東洋医学の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。働く女性にはぴったりの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火曜日（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

講座日	内容
4月25日	東洋医学、ツボと経絡とストレッチ、お灸の基本 冷えは万病のもと！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16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27日	梅雨のカラダと養生法（セルフケア）ムクミ解消と健康・美容のツボ 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25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22日	肘から下と膝から下の特別なツボ。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26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

北九州市小倉北区浅野2-11-15 KMMビル別館2階

TEL: 093-511-6555 FAX: 093-541-6556

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

