

免疫力アップ ↗

福岡講座

東洋医学のセルフケア 実践！お灸とツボとストレッチ

東洋医学の神髄はツボ療法。免疫力が高まることから、世界的に注目を集めています。皮膚を傷つけない画期的なお灸や、刺さないで貼るシール式の鍼なども登場、ツボの基礎知識を学び、実技をマスターすれば、素人でも実践できる時代になりました。

この講座では、鍼灸師の山下なぎさ先生が、東洋医学の考え方を分かりやすく解説、足腰の痛みや肩こり、冷え症などの体調不良を解消するための実技を指導します。ストレッチ指導もあり、しっかり身につければ、セルフケアはバッチリです。

【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

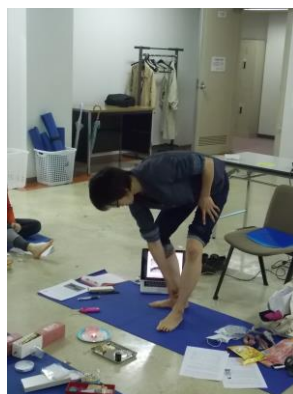
【講座日】 原則 第4木曜日（月1回）
18:30～20:00

【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、手ぬぐいか、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）

【日程】	1回目	10月26日（木）	2回目	11月30日（木）
	3回目	12月21日（木）	4回目	1月25日（木）
	5回目	2月22日（木）	6回目	3月22日（木）



—受講申込み・お問い合わせ—

よみうり F B S 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>