

# 美と健康を手に入れる 秋のセルフケア講座

～ 東洋医学で内側から整える ～

10/16 金

冷えない・むくまない足元ケア  
「巡りを整えて、冬に負けない身体へ！」  
鍼灸実習: 間接灸(アロマ灸や無煙灸など)

11/13 金

肩・首すっきり! 疲れをためないセルフケア  
「秋の疲れをリセットしよう!」  
鍼灸実習: こりスポット(家庭用貼付型接触粒)

11/27 金

美容鍼でハリ・ツヤアップ!  
「乾燥に負けない冬美人へ」  
鍼灸実習: ローラーやカッサなど(摩擦・圧迫刺激鍼)

全3回

14:30 ~ 16:00

健康の基盤づくりのために、  
心と身体をバランス良く保つコツを学ぶ講座です。  
東洋医学の考え方に沿った鍼灸実習を体験できます!

自分でできる鍼灸セルフケアを学ぶ講座です。  
体験しやすい服装でお越しください。

場所

日本総合医療専門学校 (荒川区荒川1-41-10)

対象

区内在住、在勤、在学の18歳以上の方(原則3回すべて参加できる方)  
感覚障害、基礎疾患(喘息、アレルギー、脳卒中後など)がある方はご相談ください。

定員

30名 応募者多数の場合は抽選

費用

3,000円(全3回分税込、個人使用分道具代含む)  
初回にお持ちください。お釣りが出ないようにお願いします。

締切り

10月6日(火)

お申込みはこちら

申込み

申込フォーム、来館、電話にて

講座名 氏名(ふりがな) 住所 電話番号

メールアドレス 勤務先または学校名(区内在勤在学の場合)

お問合せ・お申込み 荒川区立生涯学習センター

【電話】3802-2332(代表)

【メール】arakawa-sgc@city.arakawa.lg.jp

講座の詳細はこちら →

