

【令和6年度】中瀬協働センター「後期市民スクール」

令和6年9月12日（木曜日）13:30～15:30 和室

【お灸&つぼ押し 東洋医学講座】～東洋医学のお灸やツボ押しでセルフケアあいてみませんか？～

島田淳子 先生（杏鍼灸室）

島田先生のご指導で、東洋医学の観点から、自分自身の身体に向き合い自宅でセルフケアをする方法を学びました。参加者の多くの方が、東洋医学に関心を持たれたようです。

☆学習内容

- * 東洋医学とは
- * 体質チェック、ツボの取り方
- * お灸やツボ押しをすることで、血流促進、免疫力アップ、自律神経を整える、冷えの改善、こりの改善などが期待できる。



