

令和8年度 後期市民スクール

東洋医学とお灸で学ぶセルフケア講座

東洋医学のお灸講座



☆ 開催日 令和8年 10月1日～11月19日
木曜日（全4回）

☆ 時 間 10:00 ～ 11:30

☆ 会 場 中瀬協働センター（浜名区中瀬 3501-1） 2階 講座室

☆ 定 員 12人

* 申込者数が定員より多い場合は、抽選となります。

☆ 学習内容



※ 東洋医学の基本的な考え方を学びながら、ご自宅でも簡単に出来る、お灸によるセルフケアを実践します。

熱さの少ない、簡単なお灸を使用します。

☆ 費 用 1,000 円

☆ 講 師 島田 淳子 先生（杏鍼灸室）

☆ 持ち物等 水分補給用の飲み物、筆記用具

~~~~~  
☆ 申込期間 7月17日(金)～7月31日(金) 8:30～17:15  
(窓口での申し込みは、夜間・日曜日は出来ません)

☆ 申込方法 ①中瀬協働センター窓口で直接申込み  
②ホームページから申込み

☆ 当選発表期間

8月12日(水)～8月19日(水) 8:30～17:15

\* 申込みされた方は、上記の期間内にホームページまたは  
来館・お電話にて問い合わせで当選の確認をお願いします。

(当選者の方は、上記期間の間に受講料(1,000円)を中瀬協働センターにお支払いください。)

☆ 問合せ先 中瀬協働センター ☎053-588-2245

中瀬協働  
センター  
からのお知らせ



| 回 | 月 日    | 学 習 内 容              |
|---|--------|----------------------|
| 1 | 10月1日  | 冷え性を改善して元気な身体をつくる    |
| 2 | 10月15日 | 免疫力を高めて、風邪に負けない身体づくり |
| 3 | 11月5日  | 自律神経を整えて心と体を元気にする    |
| 4 | 11月19日 | 痛みと上手に付き合う身体づくり      |

※講座風景を撮影し、HP等で公開することを了承し申し込みます。