

手軽でカンタン！

お灸の教室

お灸は、伝統中医学のひとつです。経穴（つぼ）に温熱刺激を与えることによって血行を促進し、自然治癒力を高める民間療法とされています。風邪っぽい時や、首や肩がこっているときなど、市販のお灸を使って自分で体調を整えるための講座です。



日時: 12月18日(水) 10時半～12時半

場所: 生活クラブ生協本部 2階会議室

(JR 埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3分)

講師: 橋本八洲穂さん

鍼灸・あん摩・指圧マッサージ師。都内で治療院開業中。
大人の学校登録講師。

定員: 20人

参加費: 1500円(当NPO法人個人正会員の方は1300円) 材料代込み

ヒザやヒジが出る服装で参加してください。

お問い合わせ・お申込みは、

NPO(特定非営利活動法人)大人の学校まで

TEL/FAX 048-866-9466

Eメール otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp

