



講師：大石知絵子さん  
(にじいろ鍼灸院 代表)

日時

5 / 24 ◆

10 : 00

～

11 : 30

現代社会講座



# はじめての お灸

～梅雨に向けて身体を調える～

場所：南湖公民館 講義室

定員：一般15名

内容：講義とお灸体験

費用：1,000円（お灸代）

持ち物：バスタオル、飲み物

服装：手足のツボにお灸をするので手足が出せる格好でお越しください

申込み：4月26日（木）9時～  
（※先着申込制）

託児：5月8日（火）までに  
窓口にて直接お手続き  
ください。



お灸は鎌倉時代より根付いている民間療法です。お灸の効能としてはもぐさに含まれる有効成分が皮膚から浸透し、さらに温熱効果により温められることで、日々の疲れだけでなく、ゆっくりと体質を改善していく手助けとなります。

- ☆血行促進（免疫力アップ）
- ☆疲労回復
- ☆神経痛の緩和
- ☆消化機能の回復など

お問合せ：茅ヶ崎市立南湖公民館  
TEL 0467-86-4355

※申込時にお預かりする個人情報は取扱いに十分留意し、本事業の実施に係る事務以外には使用いたしません。