

# お灸で出来る簡単セルフケア ～ツボを使ったセルフケア～

日時：4月29日(月) 13:30～15:00

場所：甲東公民館 2階 講堂

講師：ヒロエ鍼灸院 院長  
鍼灸マッサージ専門学校 非常勤講師  
石井 弘枝 氏

お灸の原料、ヨモギの効果やお灸の歴史、火を使わないお灸・煙の出ないお灸・アロマ灸など、色々なお灸を紹介しながらツボに添える実践！！を行います。

申込日：4月8日(月) 12:30～13:00 公民館受付

定員：先着30名

・一人で2名まで申し込みます。

・定員に満たない場合は、翌日から電話申し込み受付します。

費用：700円(教材費) 講座当日に徴収します。

服装：手足の出しやすい、リラックスできる服装



お灸とヨモギ



肩にお灸

ご注意：諸般の事情により、企画を変更、中止することがあります。

**主催：甲東公民館地域学習推進委員会**

西宮市上甲東園2丁目11-60

電話(0798)51-3748

お問い合わせは、平日の9時～17時にお願いします。



西宮市  
「公民館イベント」へ