女性限定

4月からの新受講生募集

R3．4月期

女性鍼灸師から学ぶ

お灸で美しく整える

「私の体はどんな状態？」を東洋医学の視点から見て、お灸でセルフケアをしていきましょう。簡単な東洋医学のお話とチェックシートなどを用いて自分の体の状態を知り、マイつぼへのお灸や手軽に手に入るものでできるケアを体験する、初心者でも妊娠中の方でも安心な和気あいあいとした講座です。

講　師　鍼灸マッサージ師　　廣瀬　綾

受講日　第2水曜日　10:30～12:00

受講料　6，600円（税込・3ヵ月分）
　　※教材費　1回500円程度

服　装　うで、ひじ、おなかが出せるお灸の匂いがついても構わない服装、筆記用具、バスタオル

	日程	内　　容
1	4月14日	**自宅で出来る簡単セルフケア**
		～まずは自分の体質を知ろう～
		＋もぐさマスク作り
2	5月12日	**お灸でビューティ　―　美肌のお灸**
		～お灸でリフトアップ　手・足のつぼ～
		＋簡単ストレッチエクササイズ
3	6月9日	**漠然とした不安感不調感をコントロールする方法**
		～心とからだのバランスを整える～
		＋箱灸

お電話で予約のうえ、登録料550円税込、（中日文化センター会員の方は不要）と受講料を添えてお申込下さい。

TRY!おためし講座体験

日　時　　3月24日（水）　10：30～12：00
参加費　　2,200円（税込）　※教材費500円（税込）
服　装　　うで、ひじ、おなかが出せるお灸の匂いがついても構わない服装、筆記用具、バスタオル

豊田 中日文化センター
〒471-0034 豊田市小坂本町1-25 豊田産業文化センター5階
Tel 0120-98-2841
www.chunichi-culture.com

受付時間　午前9時30分～午後6時30分まで（月曜定休、日曜日は正午まで）

Facebook

facebookはじめました。いいね！をお願いします！！