

子育てママの きゅう

# 私をリセットするお灸

病気ではないけれど、なんとなくスッキリしない。  
そんな子育て中の女性を対象に、お灸の入門講座を開催します。  
鍼灸師の指導で、効果のあるツボを見つけましょう！  
台座付きのお灸なので初心者でも安心です。

疲れているのに眠れない

理由もなくイライラする

このごろ冷えが気になる

- 日時 12月5日(木) 午前10時～正午
- 場所 公民館東分館集会室A・B
- 講師 岩波 多季笑さん(鍼灸師)
- 対象 市内在住・在勤・在学の子育て世代の女性の方
- 定員 16人(申込順)
- 参加費 200円(材料費)
- 保育 あり(おおむね2歳以上の未就学児10人まで。要事前申込)
- 持ち物 ハンドタオル 筆記具
- 服装 前開きのシャツ。ボトムはひざを出せるもの。髪は肩にかからないように、まとめてください。
- 応募 11月18日(月)午前9時から電話、または公民館東分館窓口で受付。
- 問合せ 公民館東分館  
☎042-384-4422

