

お灸教室

I G L 医療福祉専門学校では、一般の皆様を対象に、テーマを変えながら、お灸のツボの探し方からお灸のすえ方まで丁寧にご紹介しています。

2018年10月のテーマは『**はじめてのお灸**』です。

お灸の温熱で、ツボをあたため、血のめぐり、冷えを改善。

ゆっくりと、カラダ全体のバランスを整える方法をご紹介します。

- ☑ お灸って何？どんな方法？
- ☑ 自分でも自分のカラダをケアしたい
- ☑ お灸って熱いの？気になる！

寒くなってくるこの季節。温かいお灸を使ったセルフケアを学び、

自分で自分のカラダをケアする習慣を身に付けてみませんか？

午前の教室 ⇒ 対象：子育てママ(抱っこひも赤ちゃん参加OK)

午後の教室 ⇒ 対象：どなたでもOK

日時：10月24日(水)
午前 10:30～11:30
午後 13:30～14:30
会場：I G L 医療福祉専門学校
(アストラムライン長楽寺駅より徒歩7分)
参加費：500円(材料費として)
お申込み：フリーダイヤル：0120-849-501
Eメール：uketuke@igl.or.jp
その他：肘から手・膝から足が出せる服装で
ご参加ください。
※ 女性は、スカートでのご参加はご遠慮
ください。

講師プロフィール

南 絵美子 (みなみ えみこ)
鍼灸師
I G L 医療福祉専門学校鍼灸学科 専任教員



せんねん灸
セルフケアサポーター

県内で親子スキン
タッチ教室やお灸
教室を開催



I G L 医療福祉専門学校

〒731-3164 広島市安佐南区伴東 1 丁目 12-18 TEL (082)849-5001/FAX (082)849-5115
http://www.igl.ac.jp/ E-mail: igl-iryofuku-info@igl.or.jp