

公民館活用促進プロジェクト

塩瀬公民館・山口公民館・甲東公民館  
大社公民館・南甲子園公民館・鳴尾公民館

日程は裏面にて

いつでも・どこでも・誰でもできる！



## 健康ツボ療法



身体の不調はツボに現れます。ツボの位置・効能を正しく知って日常生活にツボ療法を取り入れ、身体の不調を整えましょう！

国家資格を持った鍼灸師・按摩マッサージ指圧師がツボ療法の極意をお伝えします。

### 【内容】

- \* ツボ療法とは？
- \* いろいろなツボ療法（身近なものを使ってツボ刺激法や灸療法、鍼療法など）を紹介
- \* ツボ刺激の注意点は？
- \* よく見られる症状（肩凝り、腰痛、眼の疲れ）に効果的なツボを押してみましよう！



- ★ 参加費 : 無 料
- ★ 講 師 : 西宮鍼灸マッサージ師会会員  
(鍼灸師、按摩マッサージ指圧師)
- ★ 持 ち 物 : 筆記用具、飲み物、動きやすい服装
- ★ お 申 込 み : 裏面の各会場の担当者にご連絡下さい  
べ切 各会場開催日の2日前

★お問合せ：西宮鍼灸マッサージ師会事務局（滝川）

☎ 080-5303-6178 (18時以降)

fax 0798-55-6182

メール taki41shiatu@yahoo.co.jp



\*fax,メールでのご連絡の場合は『お名前、連絡先』をご記入ください。

