

講座
ジャンル

お灸

教員名

はしもと さちこ
橋本 祥子



お灸でセルフケア

Q お灸でどんな
症状の改善が
期待できますか？

A 肩こり/目の疲れ/腰痛
冷え/膝痛/むくみ
自律神経乱れ/更年期障害・・・

ぽっかぽか
気持ちいい

Q 熱いお灸を我慢しな
くてはいけないの？
痕が残るの？

A 「お灸を据える」と、
おしおきのような表現をされていた
時代もありますが、現代では
気持ちいい温度で痕が残らない
お灸が人気です！

Q 「つぼ」って何？
場所もどこ？

A わかりやすく説明します。
つぼの場所も一緒に
探してみましょう！

こころ からだ
お灸で・・・リラックス

鍼灸あんまマッサージ師

せんねん灸セルフケアサポーター

皆様のご参加お待ちしております

