

指導(活動)分野	セルフお灸	指導 披露 講義
ふりがな	たかまつ きょうこ	登録番号
氏名またはグループ名	高松 恭子	G - 7
指導(活動)内容	・ツボの流れを学び自分でツボを取ります ・自分で安全に安心してお灸が出来るようになります	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・鍼灸マッサージ師(国家資格) ・毎月一回、ママ友サークルや院内にて活動中 ・外出が不可能な方へ Zoom での対応もしています ・当センターイベントでミニ講座開催	
経費	・指導(活動)料 5,000 円 ・材料費 なし ・交通費 実費	

【プログラムの一例】

もっと歩ける健脚のツボ3選

定員:20人 所要時間:50分

- ① ツボの流れとは？
- ② お灸をするツボの位置と取り方を説明
- ③ 実際に自分の身体にお灸をしてみよう
- ④ セルフお灸時の注意点、質疑応答

他のプログラム

「脳脊髄液を促し免疫力をアップしよう！」
「ペアで参加 肩こり解消のツボ押しと体操」
「便秘改善！お腹のお灸とセルフマッサージ」



【街の先生からひとこと】

「自分の身体は自分で守る！」

実は、人によってツボの位置は微妙に違います。自分の身体を知り、セルフケアを学び、自分で自分をめぐらせてあげましょう！

