

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 - 8
指導(活動)内容	<ul style="list-style-type: none"> ・身体にある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	<ul style="list-style-type: none"> ・鍼灸マッサージ師歴 25 年(国家資格) ・毎月一回、院内にて活動中 ・なか区民活動センターイベントにてミニ講座開催 ・区民利用施設にて講座開催 	
経費	<ul style="list-style-type: none"> ・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】

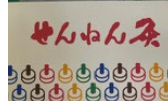
低体温症改善セルフお灸&はり

定員:20人 所要時間:50分

- ① ツボの流れと意味
- ② ツボの位置と正しいツボの取り方
- ③ お灸を効かせるコツとやる時の注意事項
- ④ 実際に自分の身体にお灸をしてみよう！

他のプログラム

「脳脊髄液を促し免疫力をアップしよう」
「便秘改善！お腹のお灸とセルフマッサージ」他



【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。自分の身体の傾向を知り、セルフケアを学び、自分で自分をめぐらせましょう！



YouTube

