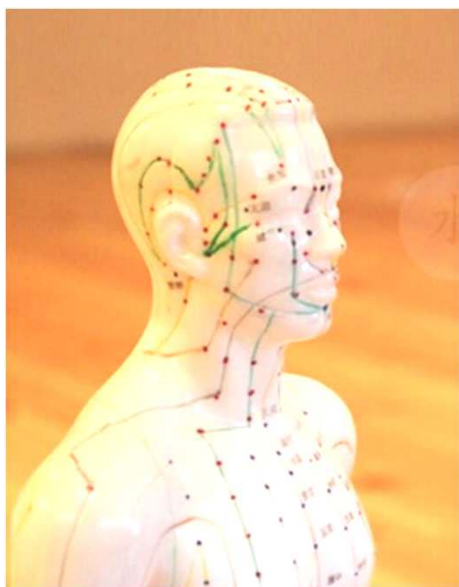




ふれあいサロンとは…
地域を知り、魅力を伝え、共に活躍を楽しむ
交流の場です。

文京区民部課・ふれあいサロン事業

ツボで健康に！ わかりやすい東洋医学講座



**東洋医学やツボ・鍼灸の
知識を深めて毎日の健康
をサポートしませんか？**

「ツボ」の専門家である鍼灸師の先生が、参加者一人ひとりに正しいツボの位置を丁寧にレクチャーします。冷えや風邪予防に効果的なツボなど、日常生活ですぐに活用できる「ツボ」を知り、セルフケアの方法を身につけましょう。

日
時

12月2日 水曜日
14:00～15:30

会
場

**礫川地域活動センター
多目的室A**

講 師

小林 潤一郎 先生
(東京都鍼灸師会会長)

定 員

15人(区内在住・在勤・在学)
(応募多数の場合は抽選)

申込方法

下の申し込み用二次元
コードをご利用下さい。

※申込受付は11月10日(火)午前9時から開始
します。



又は、往復はがき(1人1枚)に「ツボ講座」、住所、氏名(ふりがな)、日中連絡先を記入し、返信用には住所・氏名を明記のうえ、礫川地域活動センターへ郵送してください。

締 切

11月20日(金曜日) 必着

「当選者の発表/発送は、11月25日(水)を
予定しています。」

受 講 料

200円

(教材費込み当日納付)

服 装

動きやすい服装(膝下や肘を
出せる衣類だとツボの確認が
容易)

お問い合わせ・申込み

礫川地域活動センター ☎ 03(3813)3638 [平日 9:00～17:00]
〒112-0002 小石川二丁目18番18号