

健康づくり教室

健康な体づくりを始めませんか？初心者も大歓迎！
平城公民館へ直接お申込みください。



第4回

8月23日 (火) 19:00~20:30

お灸体験

申込締切：8月16日 (火)

- 8月のお灸の話
- 腰痛緩和のツボ
- お悩み相談 (質問など)

参加費 **無料** / 先着 **12名**

持ち物 マスク・飲み物・ハンカチ

※腕や足を出しやすい服装でお越しください。
※あれば、コルクコースター2枚持参してください。

第5回

9月27日 (火)
19:00~20:30

お灸体験

- 9月のお灸の話
- 血行促進のツボ
- お悩み相談、アンケート

申込締切：9月20日 (火)

参加費 **無料** / 先着 **12名**

持ち物 マスク・飲み物・タオル

※腕や足を出しやすい服装でお越しください。
※あればコルクコースター2枚持参してください。

予備日

10月25日 (火)
19:00~20:30

お灸体験

- 秋~冬のお灸の話
- むくみ解消に効くツボ
- お悩み相談 (質問など)

申込締切：10月18日 (火)

参加費 **無料** / 先着 **12名**

持ち物 マスク・飲み物・タオル

※腕や足を出しやすい服装でお越しください。
※あればコルクコースター2枚持参してください。



申込先 **平城公民館**

TEL: **0895-72-1011**

〒798-4110 南宇和郡愛南町御荘平城2123-1
<https://www.town.aiman.ehime.jp>

【申込受付間】
平日：8:30~17:00

講師

寺阪嘉峰 (鍼灸師)