

好評第2回!!
参加無料!!

鍼灸師に学ぶ 冷えを解消して楽しい毎日

昨年度大好評の健康講座を、今年度も開催します！（内容は、昨年とほぼ同じ予定です。）

冷えによる身体の不調はありませんか？

鍼灸師の講師が、冷えと健康の関係や、身体を温めるセルフケアをお伝えします。

冷えを解消して、毎日を楽しくすこやかに過ごしましょう。



令和7年

日時

1月22日(水)午前10時～12時

会場

高円寺保健センター1階 講堂 ※裏面に地図あり

講師

サラ太子堂鍼灸院院長

鍼灸師 小林 亜由美 氏



小林 亜由美 講師

対象

40歳～74歳の区内在住・在勤者

定員

20名(電話申込順)

持ち物

筆記用具

その他

体調不良の場合は、参加をお控えください



【お申込み・お問い合わせ】

12月16日(月)から受付開始

高円寺保健センター 健康づくり担当 03-3311-0116

