

セルフケア基礎講座で やさしく元気に機能改善を！

東洋医学をもとに身体機能を上げる簡単な動きや
お灸を実際に体験しながら学びます



画像はイメージです

- <日時> 3月8日(金)～3月26日(火) 全4回 午前10時から正午まで
<場所> 鈴木公民館 和室
<対象> 市内在住・在勤・在学の方 <費用> 無料

<日程と学習内容>

回	開講日	学習内容
1	3月8日(金)	お灸(目的・効能・使い方)東洋医学の話 体ほぐし・リラクゼーション
2	3月12日(火)	お灸を据える 体の連動性の動きについての話と実技
3	3月22日(金)	お灸を据える 横隔膜を使った深呼吸の仕組みと実技
4	3月26日(火)	お灸を据える 体の伸び、支えについての話と実技

- <講師> 渡辺 早美さん (鍼灸あのに和療院)
<申込み> 問合せ先に電話または窓口でお申し込みください
申し込み締め切り日2月20日(火) 応募が定員を超えた場合は
2月21日(水)に抽選し、結果を応募者全員にお知らせします
<持ち物> 筆記用具・ハンドタオル・飲み物
<服装> 体を動かし易い服装で参加してください
<問合せ先> 鈴木公民館 小平市鈴木町二丁目772-10 ☎042(388)0050
午前9時から午後5時まで受け付け(日曜・月曜・祝日を除く)



メルマガ配信中

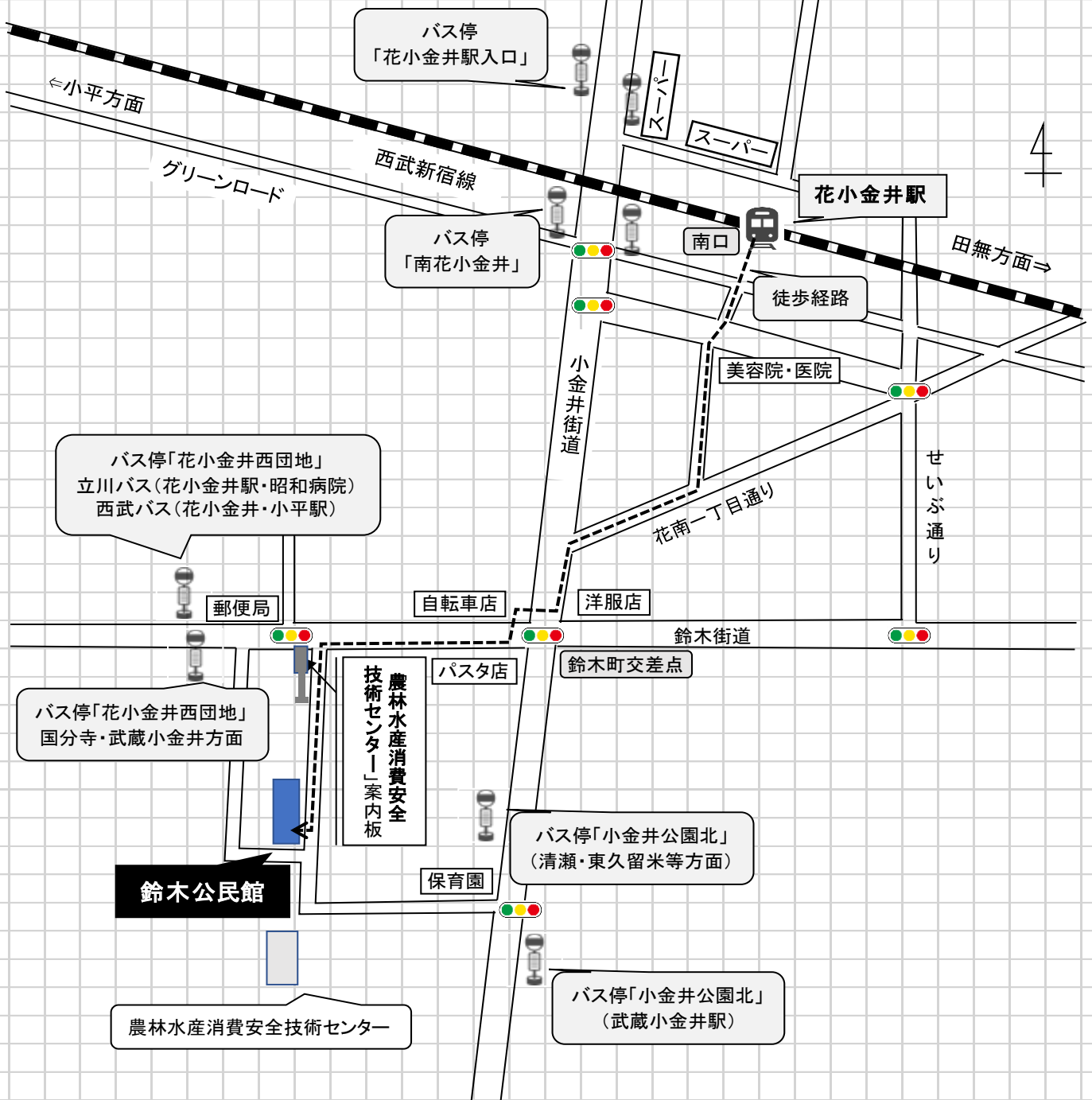
駐車場はありません。
公共交通などをご利用ください



鈴木公民館

電話・FAX:042-388-0050

〒187-0011 小平市鈴木町二丁目772番地
(都営鈴木町二丁目アパート1号棟1階)



鈴木公民館案内

■電車・徒歩

・「花小金井駅」下車、南口から鈴木町交差点を經由し、鈴木街道を西へ進み、「農林水産消費安全技術センター」案内板を左折、約15分(案内図の徒歩経路参照)

■バス

- ・立川バス: 国分寺駅北口～花小金井駅～昭和病院・大沼団地、「花小金井西団地」下車、徒歩2分
- ・西武バス: 武蔵小金井駅北口～花小金井駅・小平駅、「花小金井西団地」下車、徒歩約2分
- ・西武バス: 武蔵小金井駅北口～南花小金井・花小金井駅入口～清瀬・東久留米方面、「小金井公園北」下車、徒歩約4分