

おうちでできる かんたん！養生 ツボ押し ～緊張緩和・血流改善編～



目の疲れ

頭痛

毎日の家事・育児・介護、
お勤めお疲れさまです。
月に1回ツボ押しで
心と身体を癒しませんか。

首・肩こり

腰痛

太りすぎ・
痩せすぎ

冷え性



3回連続シリーズ（各回の参加も可能です）

- 第1回 「頭痛・目の疲れ」
10/7（月）10：00～11：30 セミナールーム2
- 第2回 「腰痛・首肩凝り」
11/11（月）10：00～11：30 セミナールーム2
- 第3回 「冷え性・痩せすぎ／太りすぎ」
12/9（月）10：00～11：30 セミナールーム2

講師 長谷川 雄史 さん（はり師・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師）

場 所 相模原市立男女共同参画推進センター
（ソレイユさがみ）
JR 横浜線・相模線、京王相模原線
橋本駅北口徒歩1分

参加費 無 料

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装

定 員 20名（先着順）

主 催 相模原市立男女共同参画推進センター
（ソレイユさがみ）

対 象 一般市民

企 画 NPO法人男女共同参画さがみはら
（サーラ）

保 育 2歳以上未就学児まで（要予約）

お申し込み方法 お電話・FAX・窓口・HP（QRコードからアクセスできます）

問い合わせ先

ソレイユさがみ（相模原市立男女共同参画推進センター）

〒252-0143 神奈川県相模原市緑区橋本 6-2-1 シティ・プラザはしもと6階
TEL 042-775-1775/FAX 042-775-1776

