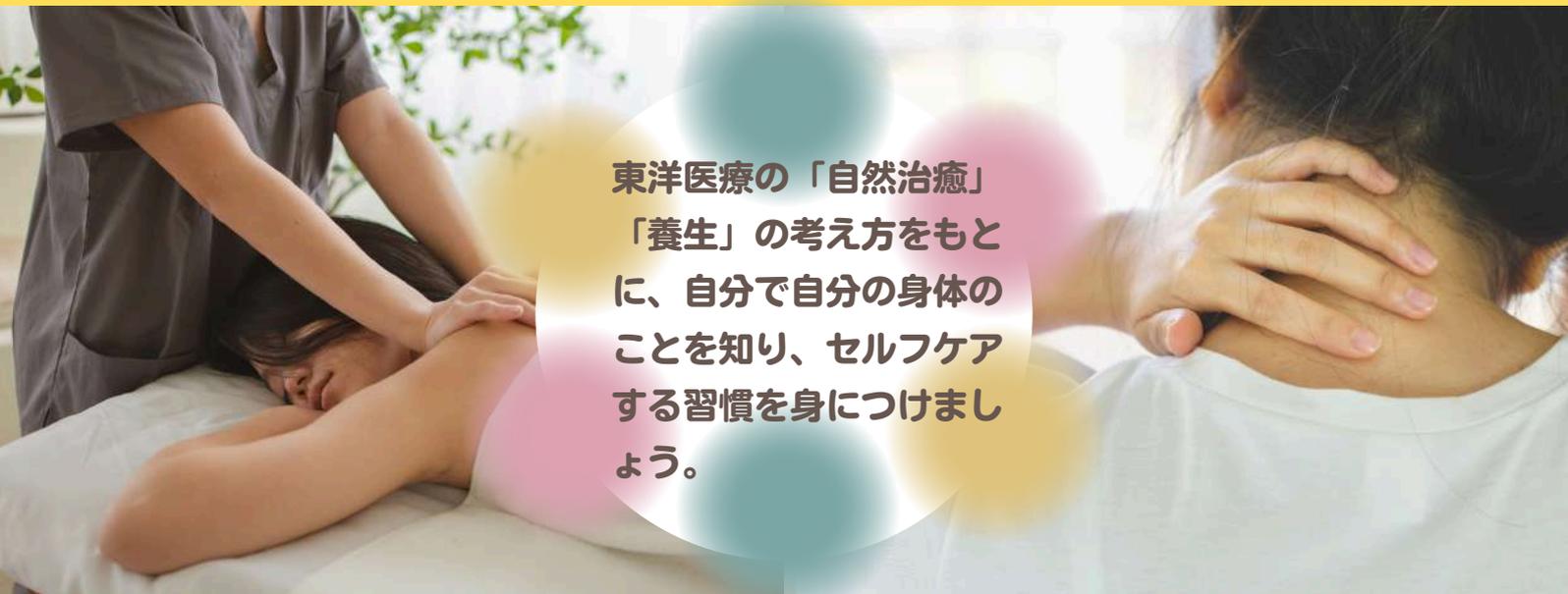


# おうちでできる かんたん！養生 ツボ押し ～頭痛・冷え性編～



東洋医療の「自然治癒」  
「養生」の考え方をもとに、自分で自分の身体のことを知り、セルフケアする習慣を身につけましょう。



## 日時

2025年9月19日（金）10:00～11:30

## 場所

ソレイユさがみ 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 15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

