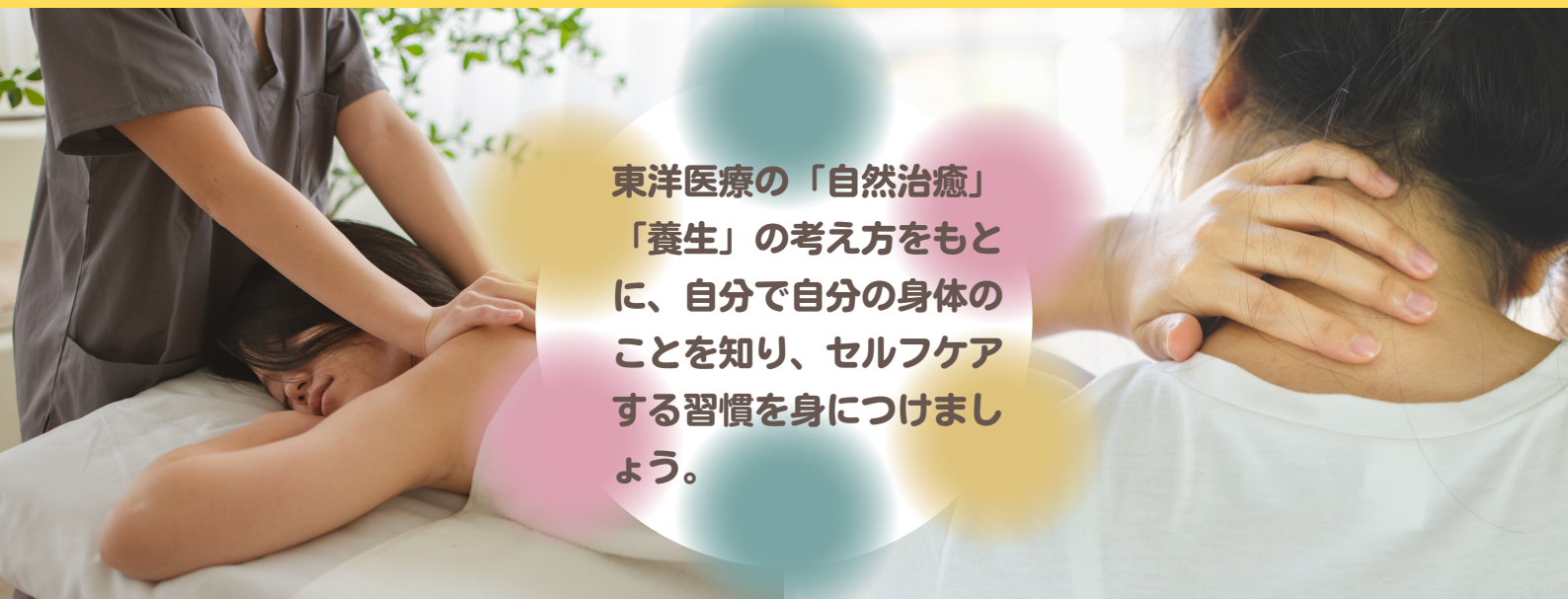


おうちでできる かんたん！養生 ツボ押し ～夏バテ回復 編～



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

2026年10月16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（申込順）

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 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・無料）

申し込み方法 窓口・電話・FAX・HP申込フォームから（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

