

# 健康ツボ押し体操とお灸で明日も元気！

～お灸を使ったセルフケアと誰でもできる簡単な体操を学びましょう～

ツボの取り方やお灸の基礎について学び、火を使わないお灸を体験してみましょう。お灸で温まった後は、簡単な体操とツボ押しで心身ともにリラックスできる講座です。

講師	鍼灸師 中山 はるか 氏
日時	令和7年11月8日・15日・22日・29日（土曜日） 午前10時～午前11時30分（4回連続講座）
場所	池田市中央公民館 11/8・15 3階 和茶室 11/22・29 3階 大ホール
対象	池田市に在住・在勤の方
材料費	1,500円
定員	10名（先着順）※材料費納入後は返金できませんのでご了承ください
持ち物	ヨガマットか大判のバスタオル・飲み物 肘・膝下が出しやすく、締め付けのない服装でお越しください。 （更衣室はありません）
申込開始	10月22日（水）午前9時30分 公民館2階で受付（材料費持参） ※定員になり次第受付終了

 プログラム 

11月8日・15日

場所：和茶室

お灸と寝たままできる体操

11月22日・29日

場所：大ホール

お灸と座ったままできる体操

【問合せ】池田市中央公民館 〒563-0055 池田市菅原町1-1  
TEL 072-754-6299 午前9時～午後5時  
休館日：第1火曜日、年末年始（12月28日～1月4日）  
（中央公民館には駐車場ならびにバイク駐輪場はございません）

主催 池田市教育委員会

