

第2講

東地区公民館シニアアカデミー

「お灸を楽しむ会

～せんねん灸を使って今日からはじめる健康づくり～

を開催しました。

日時：7月3日（水）10:00～11:30

講師は、鍼灸師の森澤幸次郎さんと岸本和可子さです。
せんねん灸を用いてツボにお灸をすえるという体験をしました。
ツボにお灸をすると、血液の循環が良くなり、筋肉のこりや痛みをやわらげる
そうです。



「自分のからだの声をきくことが重要」と、森澤さん。
おひとりおひとりに回って、ツボの確認し触って診ていただきました。
せんねん灸の種類も数多く、どれにしようか、迷います。





- お灸についてわかり、健康維持に役立てたい。
 - とてもわかりやすく楽しく親切に教えていただきました。
 - 実用性があったよかった。家でも楽しみたい、
 - お灸にはまりそうです。
 - みんなでワイワイと面白かった！！
- などなど、うれしい声がたくさん。



日頃の疲れやストレスを少しでも軽減でき癒されたでしょうか。
お家での健康づくりのひとつとして、考えてくださいね。
みなさんのほっこりした顔(*^▽^*)、明るい笑顔(^^)に感謝です。
森澤さん、岸本さん、参加者のみなさん ありがとうございました。