



# ぎゅう お灸で セルフケア



～秋におすすめのツボ～

保育付

(無料・要申込)



東洋医学の考え方とその魅力に触れながら、  
誰でもできる「お灸」を使ったセルフケアの方法を、  
「毎日いつでもスッキリ元気!」とはいかないあなたと学びたい—。  
熱いの? 痛いの? どうやって始めたらいいの?  
季節の変わり目の不調を感じる前に、疑問を解消。自分でできる「お灸」を体験しよう。

10/25 a.m. 10:00～11:00  
(土)

池上文化センター

住所: 大田区池上四丁目21番13号

参加者  
募集

対象: 区内在住・在勤・在学の方

定員: 22名(抽選)

参加費: 500円

申込: インターネット または 往復はがき(詳細裏面)

▼講座詳細

(おおたまなびの森)



この講座は、生涯学習ボランティア制度(※)に登録している  
生涯学習インストラクターが講師となり開催する講座です。

## 申込方法

●インターネット → 9月24日(水) 午前8時30分～10月14日(火) 午後11時59分



📄 申込フォームはこちら

「おおたまなびの森」(生涯学習ウェブサイト)  
経由でもお申しいただけます。



●往復はがき → 下記を記入の上、10月14日(火) 必着でご送付ください。

往信用の表 : 〒144-8621 大田区地域力推進課生涯学習担当

往信用の裏 : ①お灸でセルフケア ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな)

④年齢または年代 ⑤電話番号・FAX

⑥その他特記事項 ※保育、手話・要約筆記など

返信用の表 : 申込される方の郵便番号、住所、

氏名(返信用の裏には何も書かないでください)

\*聴覚に障がいがある方のために、手話通訳・要約筆記を手配します。申込時にお知らせください。

\*保育(概ね1歳半から未就学児)ご希望の方は、申込時にお子さんの氏名(フリガナ)、年齢をお知らせください。

\*応募者が定員を超えた場合、抽選で参加者を決定します。定員に満たない場合、10月15日以降に電話またはインターネットからの申込み受付を継続します。

\*皆さまからお預かりする個人情報に関しては適切に取り扱い、講座に関わるご連絡にのみ使用します。

\*受講決定後にキャンセルや欠席を希望される場合、下記お問合せ先までご連絡ください。

## 学習支援者紹介

ふるや ふみか  
古屋 文香 さん

【プロフィール】(一社)大田区鍼灸あん摩マッサージ指圧師会 副会長

健康維持増進に、簡便でしかも安全・安価、家庭でできる灸療法をおすすめしています。日常生活に取り入れていただけるよう、楽しくお灸を紹介したいと思います。

鍼師、灸師、あん摩マッサージ指圧師、  
認知症介助士、大田区フレイル予防リーダー

(※)生涯学習ボランティア制度とは?

これまでの経験によって培った知識や技術を地域に役立ててみたいと考えている方や団体向けの、生涯学習に関する大田区のボランティア登録制度です。日頃の学習をより深めたい区民や、イベント・講座主催者など、講師・指導者や運営のサポーターをお探しの方に、生涯学習ボランティア情報を提供します。

生涯学習ボランティアの情報や、大田区が開催する生涯学習講座情報は、「おおたまなびの森」ウェブサイトで発信しています。ぜひご活用ください。



▲おおたまなびの森

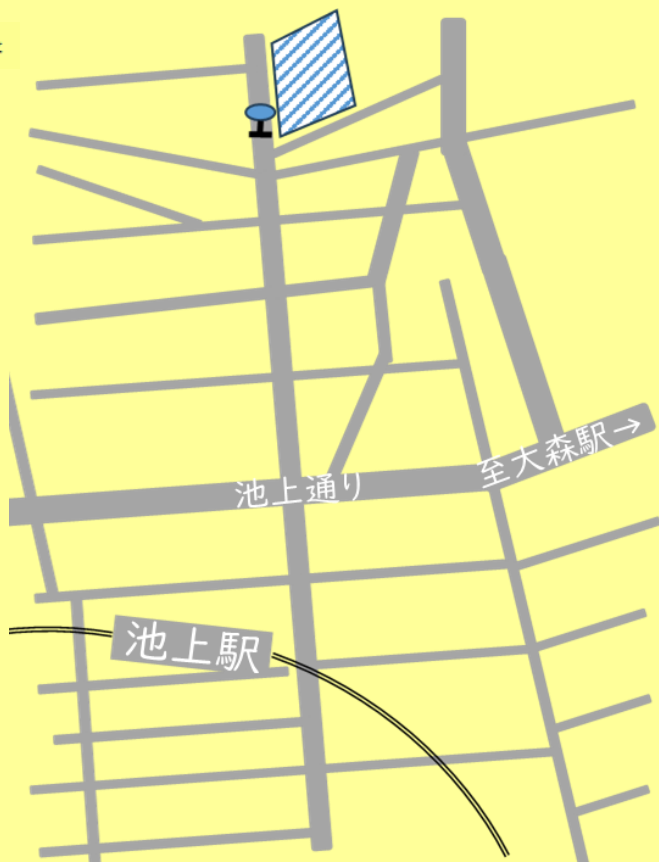
## 会場案内

### 池上文化センター 1階 調理室

住所 : 大田区池上四丁目21番13号

交通 : 東急池上線「池上」下車徒歩5分

大森駅西口より東急バス上池上循環「池上文化センター」



## お問合せ

大田区地域力推進課 生涯学習担当 (区役所6階29番)

〒144-8621 大田区蒲田5-13-14 電話03-5744-1443 FAX 03-5744-1518