

第二回 図書館で美活！

現役女性鍼灸師直伝 自律神経を整える講座 ～なんとなく不調をセルフケアで改善～

申込開始

4月18日

朝10時から

(お電話・窓口)

5月16日
土曜日

10時開始 (終了予定:11時30分)



「カラダがだるい」「心が重い」「眠れない」そんな【なんとなく不調】は自律神経の乱れが原因かも。でも、自律神経は意識して調整することができません。だからこそ毎日のケアがとっても大切。この講座では自律神経を正しく知ると同時にツボを使ったセルフケア法や生活習慣、運動、食事、睡眠で整える方法をお伝えいたします。10年先の美と健康のために、楽しく無理なく、毎日の生活に取り入れてみませんか？

場所	浜松市立西図書館 多目的室
定員	30名 (先着順)
対象	浜松市内在住・在勤・在学の方
講師	鈴木好代先生 (KOUはり灸院)
参加費	無料
持ち物	爪楊枝7本・輪ゴム1個・筆記用具



ひじとひざが出せる服装でご参加ください

浜松市立西図書館

指定管理者：(株)図書館流通センター

浜松市中央区西伊場町77番8号

TEL：053-456-3379



X
(旧Twitter)



Instagram

公式SNSアカウントのフォローをお願いします！