

セルフケア

2026

9/26 土

ツボ健康講座

多くの方がお困りの、肩こり・腰痛などに効果のある

“使えるツボ”について学んでみませんか？

ツボの位置を教わりながら、実際にツボを押してみます。

腰痛

自分にはこれだ！というツボを覚えて、

毎日のセルフケアにお役立てください。

質問也大歓迎です！

肩こり

疲れ目

不眠

時間 10時30分～12時

場所 豊後大野市図書館 多目的室

対象 大人

参加無料

押し方にも
コツがあります

ぐっ



講師 杉若晃紀氏
九州医療専門学校教員
はり灸 朔 院長

豊後大野市図書館

0974-22-7733

電話・カウンター・ウェブの
いずれかから お申し込みください

申込開始: 8月22日(土)10時～



ウェブ申込み