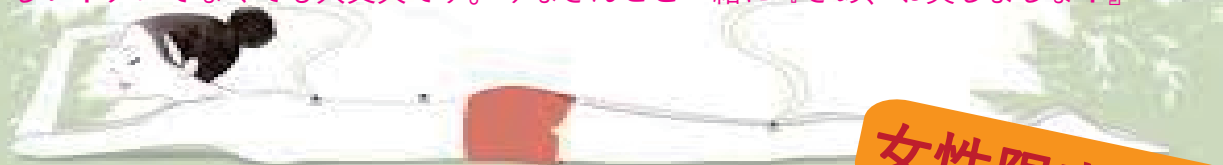


# おうちでできる自分でお灸講座

ツボを知ればからだが変わります。薬は飲みたくないな…。でもどうしたらいいんだろう？そんな時がお灸の出番です。自分の体を自分でお手入れできるってなんて素晴らしい！プロでなくても大丈夫です。みなさんと一緒に『さあ、お灸しましょ！』



女性限定 WS

## 第2回テーマ 更年期障害&棒灸

更年期障害は、女性ホルモンが減少して自律神経がみだれ、病気ではないのにいろいろな症状が現れます。ホットフラッシュ、冷えのぼせ、のぼせ、突然の汗、肩こり、頭痛など、人それぞれ、症状も期間も違います。体を潤す力が不足するタイプ。体の水分が体に滞るタイプ。体を温める力が不足するタイプ。大きく3つのタイプに分けて、更年期障害をうまくのりこえられるように、お灸のノウハウをお伝えいたします。

お灸を直接肌にのせるのがお好きではない方や、ホカホカあったかい時間が長いのを好まれる方のために、棒の形をしたお灸「棒灸」をお試しいただこうと思います。

最後の30分は質問コーナーにいたします。

鍼灸師 村井玲子先生

3月29日(日)15:00-16:30

参加費 1,500円 + お灸代 500円 (お土産お灸付き)

持物 ライター (お灸で使用)

服装 背中を出しやすい服装

ご予約は メール [info@shounan-shyz.com](mailto:info@shounan-shyz.com)

電話 052-253-5515 ※締め切り 3/26



鍼灸師：村井玲子 ウーマンフード鍼灸治療院 院長

大学卒業後、一般企業で社長秘書を経験。出産を機に退職。長男が小児喘息、薬剤アレルギー、長女が卵アレルギーで10年近い食事制限をするうちに、東洋医学に興味を持つようになる。41歳で鍼灸師・あんまマッサージ指圧師国家資格取得。平成19年6月 女性専門ウーマンフード鍼灸治療院開業。ウーマンフード鍼灸治療院 <http://www.womanhood.jp>

湘南シャイスヨガスタジオ 名古屋市中区上前津 1-12-28 HP <http://shounan-shyz.com>