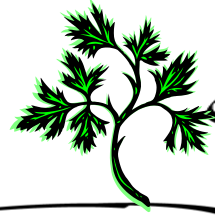




はじめての 鎌倉お灸教室



寒い季節。

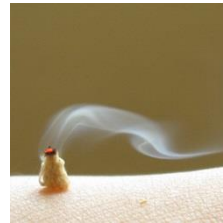
肩こり、腰痛、生理痛など、からだの不調は冷えと大きな関係があります。お灸でからだを温めるセルフケアを始めませんか？

お灸は、よもぎという日本古来の薬草が原料です。

よもぎは、食べたり、お茶にしたり、お風呂に入れたり、利用範囲は広いですね。

今回の鎌倉お灸教室では、ご自宅でも出来る熱くないお灸が体験出来ます。

お灸セルフケアで寒い冬を乗り越えましょう。



日時:1月16日(金)

午前の部 10時30分～12時

午後の部 14時00分～15時30分

定員: 各部 6名様
会費: 2,500円(お灸お土産付き)
内容: お灸ってなに？

お灸を作ってみよう♪

つぼを探そう。

お灸をすえてみよう！

持ち物: タオル(浴用位のもの) ・ 筆記用具

講師: 村山恵子 鍼灸師・アロマセラピスト・園芸療法士

ブログ: けいこ鍼灸アロマ治療室

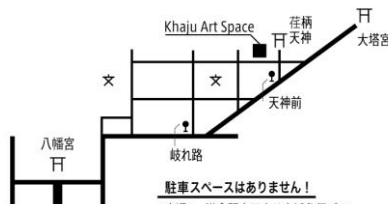
: 加ルのきもち

申込先: 村山恵子 ✉ keikorin_mjp@ybb.ne.jp

又は: カジュ・アート・スペース ✉ art@khaju.com



会場:
カジュ・アート・スペース
<http://kjaju.com>
〒248-0002
鎌倉市二階堂57-1
☎0467-23-3663



駐車スペースはありません！

交通: 鎌倉駅東口より京浜急行バス
■ 5番のりば「ハイランド」「金沢八景」「木刀洗」行の
いづれかで「坂れ路(わかれみち)」下車徒歩3分
■ 4番のりば「大塔宮」行「天神前」下車徒歩0分



お灸つくり体験は楽しいですよ♪