



肩こり セルフケア 始まります！

つらい肩こり、自分でできる対処法を身に着けませんか？

ツボの探し方やお灸の体験などを通し、ご自身でからだをほぐしていきます。

【日程・時間】

・ 6月20日(木) 12:15 - 12:45

「つぼのつぼ（1）」 つぼの探し方・気持ちいい刺激方法

・ 6月27日(木) 12:15 - 12:45

「つぼのつぼ（2）」 元気を維持する6大ツボ紹介

【場所】 保健診療所 地下1階 オープンラボ

予約不要
参加自由



どなたでも参加OKです！
すぐに使えるセルフケア術を
一緒に学びませんか？



<お問い合わせ>

京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門 ヘルシーキャンパス事務局

電話番号 075-753-2405

ホームページ: <https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/healthy-campus/>





肩こりケア

始まります！

からだがかっている、首や肩がだるいなどのお疲れのみなさま、
首や肩、腰へのマッサージとセルフケアの指導を受けて、
こころもからだもリラックスしませんか？

ヘルシーキャンパスイベントで、肩こりケアを開始します。
以前にも吉田、宇治、桂の3キャンパスで行い大変好評でしたが、
このたび、同じ鍼灸師・柔道整復師の方で再開（パイロット実施）します。
施術はマッサージと低周波による電気刺激を30分程度行います。

【日程】 2019年 6月20日(木)、27日(木)

【時間】 ①10:00 - 10:30、②10:45 - 11:15

【場所】 保健診療所 1階 多目的室

【定員】 ①②の各時間帯2名まで **※完全予約制**

【申し込み】 期間内にWebから申込をしてください

申込期間：6月5日（水）～6月17日（月）

（先着順のため、定員になり次第締め切ります）



<注意事項>

施術は**お1人様1回のみ**とさせていただきます。

また、今回の肩こりケアはセルフケアを中心としており、個別の施術をご希望された方は
全員、集団指導（肩こりセルフケア）を受けていただきます。

<集団指導（肩こりセルフケア）>

日時：6月20日(木)・27日(木) 12:15 - 12:45 保健診療所 地下1階 オープンラボにて

<お問い合わせ>

申込はこちら

京都大学 環境安全保健機構 健康管理部門 ヘルシーキャンパス事務局
電話番号 075-753-2405
ホームページ：<https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/healthy-campus/>

