



肩こり セルフケア

【日時】 ・ 10月30日(水) 12:15 - 12:45

* ご紹介する肩こりケアのツボは基本的に毎回同じですが、加えて10月は婦人科・内分泌系の特効ツボで、下半身の冷え・むくみ・肥満解消にも有効とされている「三陰交（さんいんこう）」のツボもご紹介する予定です。

【場所】 保健診療所 地下1階 オープンラボ

【服装】 ヨガマットの上で行います。
動きやすい服装、できるだけ靴下のみ着用
(更衣室あります)

【持ち物】 タオル 飲み物 (必要時)

予約不要
参加自由

【講師】 鍼灸師・柔道整復師 吉水 円

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 環境安全保健機構附属健康科学センター (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/>

