



# 肩こり セルフケア

\* 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、  
11月は〔風邪・乾燥対策〕のツボを2つご紹介。

- ① 身体の熱を作る働きを高めるのに効果的なツボ→太溪（たいけい）
- ② 皮膚・粘膜バリア機能を高めるのに効果的なツボ→魚際（ぎよさい）

この2つのツボはどちらも手足付近にあり、セルフケアしやすいツボです。

【日時】 11月27日(水) 12:15 - 12:45

【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)

【講師】 鍼灸師・柔道整復師 吉水 円

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/>

