



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、
今月は

- ①「然谷（ねんこく）」→姿勢を伸ばす腰痛にも効く足のツボ
- ②「大陵（だいらょう）」→「自律神経の乱れ」に効く手のツボ
を教えてください。

【日時】 12月16日（月） 12:15－12:45
12月25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】 椅子またはヨガマットを使用して行います。
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/>

