



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足の疲れ・冷え・足やせにも効くふくらはぎのツボ→
「承山（しょうざん）」
- ②お正月太り・便秘解消に効く！→
「腹部のツボセルフマッサージ」を教えてください。

興味のある方はぜひご参加ください。お待ちしております。

【日時】 2020年1月22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、靴下着用が望ましいです。
(更衣室あります)

【持ち物】 タオル 飲み物 (必要時)

事前申し込み
不要

【講師】 鍼灸師・柔道整復師 吉水 円



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/>

