

開催日 6月25日(木)

# 美と健康に効く



開催時間

10:00～11:30

# ツボnavi体操

やわらかなツボ刺激・ストレッチ・関節運動を組み合わせた  
“痛くない”“辛くない”セルフケアのための体操を行います。  
からだと心を軽くしましょう！



やなもと まゆみ  
柳本 真弓

鍼灸・あん摩マッサージ指圧師  
医療リハビリドレナージセラピスト

著書：指三本で確実に捉える不調に効くツボ  
(NHK 出版)他

NHKラジオ マイあさラジオ  
からだのキモチ 担当(月一回日曜7時台)

- ・音楽に合わせた簡単体操
  - ・ストレッチ体操
  - ・ツボマッサージ
  - ・ペアで行う簡単ツボタッチ
- 動きやすい服装でお越しください**

# 鍼治療体験

開催時間

午前 10:00～11:30

午後 13:30～15:00

腰痛・肩こりはもちろん、リラックス効果や免疫力アップなど  
鍼にはいろいろな効果があります。

和鍼(わしん)と呼ばれる、細い鍼を用いた心地よい刺激の治療です。  
日本人中医師(中国の漢方医師)による治療を体験いただけます。



ふじい なおき  
藤井 直樹

鍼灸師  
中医師

著書：病気になるない全身の「ツボ」大地図帖  
(三笠書房)他

治療時間は15分～20分程度  
手足や腰のツボを  
中心とした治療です。

**着替えていただく必要はございません**