

テルサロン

温活

レクチャー&実践で不調を改善！

セルフお灸のすすめ



日曜日 10～12時

5階和室

【講師】植田涼加（鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師）

毎回テーマに沿って3～5か所のツボを紹介します

4.14
眠りの
悩み

5.12
腸活

6.9
冬病夏治

7.21
頭痛

8.4
肩こり

9.8
未病への
取組み

【対象】18歳以上 【定員】20名程度 ※最少催行人数10名 ※応募者多数の場合は抽選

【参加費】全6回 9,240円（うち消費税840円）※お灸代含む

※各回、空きがある場合は単発受講可。開催日1週間前までにお問い合わせください。

「テルサロン」はジョイブカード、商工会議所会員などの5%割引対象外です

【持ち物】筆記用具、ライター、汚れてもいいタオル、楽な服装（肘や膝を出せる服装）

【申込】（web）清水テルサHP申込専用ページあるいはQRコードから

（往復はがき）氏名・住所・電話番号・「お灸」記載

【×切】令和6年3月24日（日）

※締切後、開催の有無等について案内します



静岡市東部勤労者福祉センター

清水テルサ

お問合せ

054-355-3111

静岡市清水区島崎町2-2-3番地

<https://terra.net>