

気になる体の症状を耳ツボで改善してみませんか？

# セルフ耳ツボ講座

疲れ目

冷え性



首の凝り

110以上のツボがある耳  
ツボの位置・効果・マッサージ方法を学びましょう。

|     |                                                  |
|-----|--------------------------------------------------|
| 開催日 | 11月19日（火）<br>または<br>1月21日（火）<br><br>※ 講座内容は同じです。 |
| 時間  | 13:30～14:30                                      |
| 場所  | 錦津コミュニティセンター<br>研修室①                             |
| 受講料 | 500円                                             |
| 材料費 | 1,000円                                           |
| 定員  | 各日 10名                                           |
| 持ち物 | 自分の顔が映るくらいの置き鏡                                   |

古田なみ先生によるマッサージ  
あなたの身体の不調は……



痛ーいっつ(笑)

【受講申し込み&お問い合わせ】

錦津コミュニティセンター  
八百津町伊岐津志1692番地1  
TEL (0574)43-2234

申込期限 令和6年10月11日（金）

※最低定員（5名）に満たない場合は、開講できません。