

講座名 **なごやか市民教室** 講座番号 **50** (受講生募集パンフレット講座番号)

東洋医学健康ツボ押し講座



講師名 **大島 直也**

年齢 **37歳**

肩書
鍼灸師・スポーツトレーナー
大島治療院代表
南山大学バスケット部トレーナー
名古屋ダイヤモンドドルフィンズ
U15/U18トレーナー
介護予防運動指導員
名古屋市消防 上級救命講習修了
認知症サポーター
なごやすくすくサポーター
卓球療法士
日本テニス協会トレーナー
全がん連 がん教育講師
名古屋市医師会 災害時医療救護班員
ゴルフフィットネス協会トレーナー
治療就労両立支援コーディネーター
不妊症・不育症ピアサポーター
など

講座内容紹介

テレビや雑誌でよく取り上げられる東洋医学やツボ。どんなものに効くか、どんなツボがあるか、ご自身の健康に役立てませんか？

定員 **20名**

費用
受講料 1,500円
教材費 600円
合計 2,100円

会場
中村生涯学習センター
第1集会室

日時
① 1 / 21 (土) 14:00~15:30
② 1 / 28 (土) 14:00~15:30
③ 2 / 4 (土) 14:00~15:30

持ち物
運動ができる服装
半袖・ハーフパンツなど、肘や膝が出せる、あるいは捲れる服装が望ましい

講座プログラム
1回目 経絡・経穴ってなに？
すぐに使える万能ツボ
2回目 よくある困りごとのツボ
腹痛、乗り物酔い、頭痛など
3回目 節々の痛み
肩・膝・腰など

受講されるみなさんへ

昔から人々の生活・健康を支えてきたのは、経験的に見つけられたツボでした。東洋医学とは言っていますが、お気軽セルフケアをお伝えできたらと思います。

問い合わせ **<なごやか市民教室> 事務局tel:052-321-1579**