



## けいらくでカラダを整える

～身体のツボを知り、セルフで、パートナー・家族に、  
ハンドケアしてみませんか？～

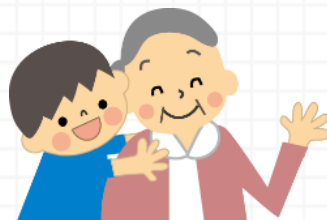
『けいらくでカラダを整える』は夜間講座として開催しました。

けいらく図を見ながら、けいらくに沿ったツボを教わり、自分で押さえて、どのツボが何に効くのか、どの程度の強さで押さえるのがいいか、親指のどの部分を使って押すのがいいか、など教わりました。

コロナ禍の為、隣の人とペアで押さえたり、講師に回っていただくことが出来なかったのが残念でしたが、東洋医学に基づいた治療方法、東洋医学と西洋医学の違い、なども教えていただき、わかりやすかった、参考になったと感想いただきました。



講師の三輪晋也さん  
(三輪治療院)



R5.3.3(金)18:30～  
男女共同参画センター研修室

