



～ 昭島まちゼミに参加～

後援:昭島市

昭島本店にて 4 回のセミナーが開催されました。



マッサージ講座 「思わず教えたくなる！冷え・むくみ楽々解決法」

開講日時 2/10(土)13:30～14:30 2/17(土)13:30～14:30

女性マッサージ師によるセルフマッサージの方法を紹介しました。

ツボを刺激し、ぽかぽか、ほっそり…参加いただいた皆様と講習の様子です。



お灸講座 「鍼灸師が教える！初めてのお灸体験」

開講日時 1/27(土)14:00～15:00 2/24(土)14:00～15:00

お灸の成り立ちからちょっとした不調に効くツボの紹介

せんねん灸を使ってお灸体験も行いました。

参加いただいた皆様と講習の様子です。



まちゼミとは… 街のゼミナール

お店スタッフが講師となり、専門知識やプロならではのコツを提供する少人数性の参加費無料のゼミです。お店の特徴・スタッフのこだわりや人柄を知ってもらい、お客様との信頼関係を築くことを目的としています。

各講座で行われた内容をちょっと紹介

マッサージ講座より

足指体操をやってみよう！(所要時間:2分)

1. 足グーパーグーパーを思い切り10回行う。
2. 両手を使って全部の指先を同時に10秒、強めに握る。
3. 両手を使って全部の指の第一関節を同時に10秒、強めに握る。
4. 手指を足の指の間に入れ、10秒握る。
5. 足の指の間に逆の手指を入れ、タオルを絞るように5回ずつひねる。



お灸講座より

いろいろな症状に効く万能なツボ

携帯カイロやドライヤーの熱であたためたり、軽く指圧してみましよう。

足三里

肩こり、風邪、冷え、むくみに効く



三陰交

冷え、むくみ、女性特有の不調に効く



合谷

風邪、むくみ、首肩の凝り、万能のツボ



指圧・マッサージ・鍼・灸・保険適用在宅マッサージ

アミュー治療院

国家資格治療院

昭島本店 東京都昭島市美堀町4-25-8 有賀ビル1F P有

TEL:042-519-5489 FAX:042-546-2289

立川店 東京都立川市錦町3-5-4 ウイング新井102

TEL:042-595-8069 FAX:042-546-2289

アミュー在宅マッサージ

東京都障害者医療助成(マル障)取扱治療院 生活保護法指定(医)

昭島ステーション(昭島本店内)・立川ステーション(立川店内)

TEL:042-513-7800(共通) ※最寄りのステーションよりお伺いいたします。

<http://www.amu-life.com/medical/>

昭島・立川・福生・あきる野・日の出・青梅・瑞穂・羽村・武蔵村山・東大和・国立・国分寺・八王子・他

