

夏の不調に効く ツボと薬膳



R3年8月4日～25日（水）
13:30～15:00 全4回

第1回 8月4日(水)
むくみ…「承筋」のツボ
のぼせ…「太衝」のツボ
熱中症対策…トマトを使った
一品料理

参加希望の方（8月4日分） 7/28㍻切

(1日・午後のみ)	(1日・午後のみ)
(1日・午後のみ)	(1日・午後のみ)
(1日・午後のみ)	(1日・午後のみ)
(1日・午後のみ)	(1日・午後のみ)

第2回 8月11日(水)
風邪のひきかけで
咳…「天突」のツボ
鼻づまり…「迎香」のツボ
咳・喉の痛み…玉ねぎを
使った一品料理

参加希望の方（8月11日分） 8/4㍻切

(1日・午後のみ)	(1日・午後のみ)
(1日・午後のみ)	(1日・午後のみ)
(1日・午後のみ)	(1日・午後のみ)
(1日・午後のみ)	(1日・午後のみ)

第3回 8月18日(水)
食欲が無い時…「中脘」
腹痛…「合谷」
胃腸が弱った時…山芋を
使った一品料理

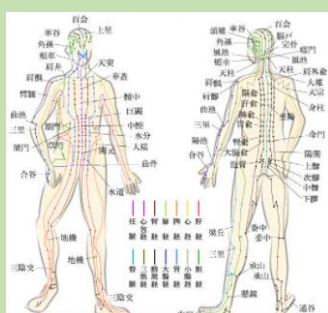
参加希望の方（8月18日分） 8/11㍻切

(1日・午後のみ)	(1日・午後のみ)
(1日・午後のみ)	(1日・午後のみ)
(1日・午後のみ)	(1日・午後のみ)
(1日・午後のみ)	(1日・午後のみ)

第4回 8月25日(水)
めまい…「和髎」
やる気がでない…「足の井穴」
貧血・動悸…いわしを
使った一品料理

参加希望の方（8月25日分） 8/18㍻切

(1日・午後のみ)	(1日・午後のみ)
(1日・午後のみ)	(1日・午後のみ)
(1日・午後のみ)	(1日・午後のみ)
(1日・午後のみ)	(1日・午後のみ)



それぞれの不調の改善に
役立つことを
一緒に
学びましょう。

