

# イキイキと生活するために

## ～おうちでできるセルフケア～

総合テーマ「共同参画でつくる あたらしい暮らし あなたらしい人生」

参加  
無料

日時 令和4年2月6日(日)  
10時～11時40分



老若男女  
どなたでも

場所 コムズ4階 視聴覚室A・B  
松山市男女共同参画推進センター

※新型コロナウイルス対策のため、人数制限があります。

募集  
18人

ちょっとした痛みや違和感、疲れ、ストレスを我慢していませんか？  
後回しにする生活になっていませんか？日々の生活でほったらかしや慣れは  
マイナス要素です。日頃のイライラ・もやもやの原因や自身の現状を正確に把握し、  
改善に向けてのケアを一緒に探っていきましょう！（法律により個人情報保護されます）  
「国家免許」保有者である私たちがお手伝いいたします。

●ミニ講座 病気が起るシステムや予防法について東洋医学的に説明します。

- 1.使いすぎ？「若さゆえの腕・肩の痛み」
- 2.ストレスいろいろ「眠れなくなったら要注意」
- 3.老化について「無理は禁物」

ツボMAP  
&  
ゼンシン体操  
ポスター  
プレゼント！

- 椅子を使ってゼンシン体操
- 東洋医学的健康相談・手技体験
- パネル展示



お申し込み方法は、裏面へ

※新型コロナウイルス感染症の感染予防・拡大防止のため、日程・開催方法を変更して行う場合もございます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

●対象

男女問わず・生涯を通じた健康作りに興味  
・関心のある方どなたでも

●お申し込み方法

来館もしくは電話・FAX・Eメール・はがきで  
お申し込み下さい。

(1)講座名 ⑧(公社)愛媛県鍼灸マッサージ師会

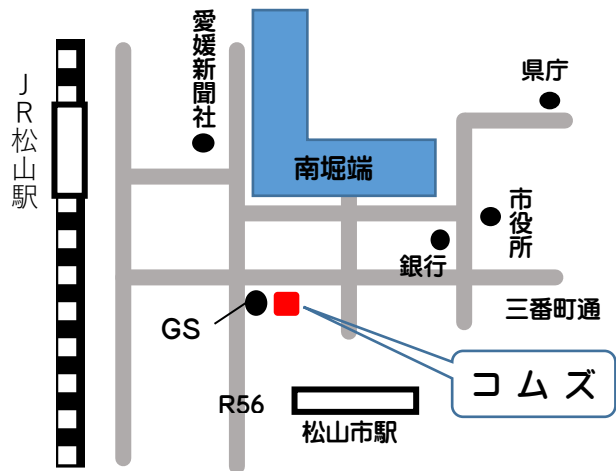
(2)氏名

(3)年齢

(4)郵便番号・住所

(5)電話番号

(6)メールアドレス



申込は、こちらから



コムズイベントページ

検索

《お申し込み・お問い合わせ先》

〒790-0003 松山市三番町6丁目4-20

松山市男女共同参画推進センター・コムズフェスティバル係

TEL / (089)943-5777 FAX / (089)943-0460

E-mail / event@coms.or.jp

休館日:月曜日(祝日の場合は翌日)

※お寄せいただいた個人情報は、  
(公財)松山市男女共同参画推進財団が  
責任を持って管理します。個人情報を第  
三者に提供することはありません。

.....申込用紙(FAX 可).....

講座名	⑧ (公社)愛媛県鍼灸マッサージ師会
(ふりがな) お名前	( 歳)
住所	〒
電話番号	( )
メールアドレス	

送付先:松山市男女共同参画推進センター・コムズ FAX:089-943-0460