

お灸 をすると、こんな変化が？  
いいことが？

お灸の良さは、自分で～自分のからだ～の治療と  
予防ができることにあります。自己免疫力・回復  
力を高めるためのセルフケアとして、とてもおス  
メです。

お灸教室では、お灸の使い方、ツボの探し方、症状  
ごとの養生のコツなどをお伝えしています。毎日の  
生活の中に、お灸の習慣を取入れて、健康のツボ  
を見つけませんか？

女性限定の教室ですので、色々な気になる症状  
もご相談ください。腰痛や肩こりのほか、妊娠中の  
マイナートラブル、月経痛や妊活、更年期の症状  
などにもおすすめです。

鍼やお灸の治療は怖いな…と感じている方も、ま  
ずはご自分での灸から！熱くなく、怖くない、心  
地好～いお灸、体感してください。

まずは、お灸ってなに？ から  
始めてみませんか？



～女性限定～  
セルフケアのための、簡単お灸教室

お灸教室・日時

毎月 第一水曜日 13:00～14:00

参加費：2000円 (材料費込)

\*ご自宅用のお灸は、別途お買い求めください。院内で販売し  
ています。(1300～2400円)

ご自宅にお灸をお持ちの方は、ご持参ください。

服装 :あぐらをかきやすい、緩めのものがお勧めです。膝から下、  
肘から先が出しやすい服装(着替え)でお越し下さい。スカート  
やレギンスは適しません。

妊婦さん・産後ママにお勧め！

妊娠中のマイナートラブル(便秘、むくみ、腰痛、  
痔…など)の解消のために、安産のために、逆  
子を治したい、などなど、色々な症状にお勧めで  
す。

お灸を続けることで…

お母さんのからだと赤ちゃんを、安産へ導くお手  
伝い出来ます。冷え症のお母さんは是非お試し  
ください！「お灸を続けると、ヘソの緒が太く  
なる」という産科の先生もいらっしゃいます。嬉し  
いですね。(^-^ ) 妊娠中や授乳中の体調管  
理と、安産にむけてのからだづくり、また、お薬に  
頼らない生活への準備のために、ぜひお灸をし  
てみませんか？



担当鍼灸師：鈴木しほ

女性専門治療院での勤務経験か  
ら、妊娠期のマイナートラブルのケア  
が得意です。当院以外でも、横浜市  
内の助産院にて妊婦さん向け安産  
灸教室、産前・産後のケアを担当中。