1361・1055・1154裏　12/1～12/5

北・木屋・石津香里パル委員会

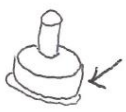
私が私を楽にする

お灸で寒さを乗り切ろう

2025年11月3日、寝屋川市にある「はりきゅう整骨院」の鍼灸師による
お灸体験レッスンを開催しました。

かわいいお灸缶を使ったセルフ灸の意義と安全なやり方

寒さに負けない体づくりのため、
皆さん真剣です✨



台座がついていて
肌に直接火が当たらないので
安全に使えます！

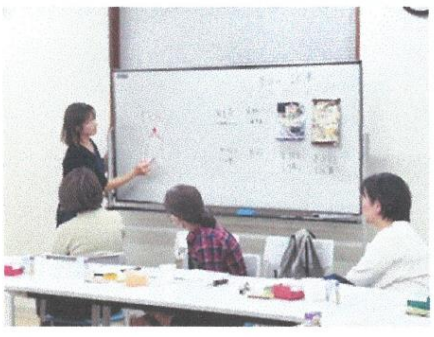
温度や香り、様々な種類があってびっくり!!
初めてでも簡単に使えましたよ♪

先生に直接ツボを探してもらえたよ！

お灸体験の前と後で効果を実感しました!!

お灸後、硬かった体が柔らかくなった方も！

冬の食養生に合わせた「黒い食材」のコープ商品の試食もしました



- ●黒豆茶
- ●北海道の黒豆しぼり
- ●黒酢ドリンク
- ●ごまごま玄米せんべい

セルフケアで病気知らずの冬を過ごそう!!

問い合わせ先

組合員サービスセンター

フリーコール 0120-299-070
FAX　　0120-299-230
携帯からは　072-856-7671（有料）
（月・土曜日 9:00～17:00　火～金曜日 9:00～18:00）

※　受付させていただいた個人情報に関してはこの取組み以外に使用いたしません。