

**冬バテ・冬のプチ不調改善のためのセルフケア・ワークショップを神戸・旧居留地にて2019年2月8日（金）に開催！**

東洋医学視点での「自分カルテ」を作り、「効くツボ」を知ろう！

株式会社フェリシモ（神戸市中央区）は、おうちレッスンブランド「ミニツク」のトークイベント「ミニツク トーク」の第4回を2019年2月8日（金）にフェリシモ本社にて開催いたします。年末年始のあわただしさや、室内外の寒暖差で何となく疲れがたまっている、冷えやむくみ、肩こりなどがなかなかとれない、そんな「冬バテ」や「プチ不調」の解消のためのセルフケア術を、京都で女性に人気のお灸専門サロン「お灸堂」院長の鋤柄（すきから）先生に教えていただきます。東洋医学の視点から自分の心と体をチェックして「自分カルテ」を作り、プチ不調に合わせたツボを見つけられるワークショップです。



ワークショップ紹介ページ（お申し込みもこちらから>><https://feli.jp/s/pr190109/1/>

◆冬バテ気味な方や、プチ不調迷子さんにおすすめです

年末年始のあわただしさや、室内外の寒暖差で疲れがとれない「冬バテ」気味な方や、冷えやむくみ、肩こりなど、病院に行くほどではないけれどできるなら改善したい体の不調を、何となくそのままにしている「プチ不調迷子」さんにぜひお越しいただきたいワークショップです。

◆東洋医学の視点から自分をチェック！



今回のワークショップでは、「陰陽」や「五行」など、東洋医学の視点から、自分の性格や体調をセルフチェックします。また、「気の流れ」「ツボ」「経絡（けいらく）」などの、東洋医学についても分かりやすく手軽に学べ

ます。また女性に多い不調やお悩みをテーマに、おすすめのツボの位置やさわり方、温め方もレクチャーします。

## ◆自宅でのお灸の据え方のプチレッスンも



当日はツボを効率的に温められる「お灸」を、自宅で手軽に実践できるプチレッスンもあります。

## ◆講師紹介



### 鋤柄 誉啓（すきから たかあき）先生

新町お灸堂 院長。ミニツク「ふれあい灸活プログラム」監修者。通称「灸せんせい」。

明治国際医療大学鍼灸学部卒業、はり師、きゅう師の国家資格を取得。2013年3月関西初のお灸専門サロン新町お灸堂を開院。特に女性の「冷え」「痛み」「体質改善」に取り組む。同年よりお灸を広める活動「MOXA PROJECT」をスタート。施術以外にもお灸専門家として多方面で活躍中。 <http://okyudo.com/>

### ◆開催概要

#### ・ワークショップ名

ミニツクトーク Vol.04 東洋医学視点での「自分カルテ」を作り「効くツボ」を知ろう！プチ不調改善のためのセルフケア・ワークショップ ～灸せんせいに教わる「みのたけ養生法～」

#### ・開催日

2019年2月8日（金）

#### ・開催時間

昼の部：14：00～15：30 ※開場13：30

夜の部：18：30～20：00 ※開場18：00

#### ・会場

フェリシモ本社オフィス

(〒650-0035 神戸市中央区浪花町 59 番地朝日ビル 21 階)

・アクセス

阪急三宮駅・JR元町駅・阪神元町駅・神戸市営地下鉄三宮駅から……徒歩約5分  
JR三ノ宮駅・阪神三宮駅から……徒歩約8分

・地図

<https://feli.jp/s/pr190109/2/>

・定員

各回20名 ※先着順

・参加費

事前WEB申し込み 1,500円(税込)

当日会場申し込み 2,000円(税込) ※当日空席がある場合のみ受け付け

◆申し込み方法

下記のワークショップ紹介ページからお申し込みください。

ワークショップ紹介ページ

<https://feli.jp/s/pr190109/1/>

◆イベントお問い合わせ窓口

株式会社フェリシモ ミニツク企画編集室

問い合わせ先 >> <https://feli.jp/s/pr190109/3/>

◆自宅でできる、自分磨きと趣味の習い事講座「ミニツク」

できる ワクワク、ずっと

## ミニツク®

「やってみたかった、あんなことこんなことが楽しく“身につく”」をコンセプトに、さまざまなおうちレッスンプログラムを提案するブランドです。趣味や美容、毎日の習慣、お悩み解決など、おうちで好きなタイミングで始められて、自由なペースで続けられます。ミニツクは気軽にゆる〜く楽しみながら自分を少しずつ高める活動「ゆる活」を応援します。 <https://feli.jp/s/pr190109/4/>

～ともにしあわせになるしあわせ『FELISSIMO [フェリシモ]』～

— 会社概要 —

社名：株式会社フェリシモ

本社所在地：〒650-0035 神戸市中央区浪花町 59 番地

代表者：代表取締役社長 矢崎和彦

創立：1965年5月

事業内容：自社開発商品をカタログやウェブサイトにて全国の生活者に販売するダイレクトマーケティング事業

◆会社案内(PDF) >> <https://feli.jp/s/pr181201/1/>

◆ウェブサイト >> <https://feli.jp/s/pr181201/2/>

◆本件に関するお問い合わせ先

株式会社フェリシモ 本社広報部(吉川・中島・市川・福田)

TEL.078-325-5700 FAX.078-331-1192

e-mail: [press@felissimo.co.jp](mailto:press@felissimo.co.jp)