

2026.
11.28 SAT
11:00-12:00
(開場10:30)

カラダ喜ぶ



知恵袋

～ツボからはじめる健康づくり～

講座内容

ツボを知れば、もっとラクに、もっと元気に。

最近、肩がこる、目が疲れる、よく眠れない…。

そんな日頃感じる「なんとなくつらい」に東洋医学の知恵でアプローチ。

本講座では、ツボの探し方や押し方のコツを、体験しながら楽しく学べます。

今日からおうちでできる健康づくりを、一緒にはじめましょう！

講師

森川 賢一 厚生労働教官

あん摩マッサージ指圧師・はり師・きゅう師

場所

函館市湯川町1丁目35番20号

函館視力障害センター 5F 大会議室

アクセス：函館アリーナ前電停から徒歩2分

駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

お問合せ・お申込み

0138-59-2751 (内線236) 担当：高橋・大塚

E-mail：kyoumu-hkdt@mhlw.go.jp

お申込み締切日 11月24日(火)

※講座の様子はYouTube・SNS・HP・広報誌で公開予定です。
公開に同意いただける方は、どなたでもご参加いただけます。

参加費
無料

定員
30名
先着順

こちらのQRコードから
メール送信可能です

