

# 玄米よもぎ カイロ作り

玄米とよもぎの葉を入れて作るカイロ。  
蒸気がじわーっと染み出てしっとりとした優しい  
温かさでセルフケア出来ます。

目の疲れ・肩こり・お腹や足の冷え・風邪  
お灸が出来ないお子さんの温めなどに。  
皆で作って、お悩み別にケアの仕方をお伝えします。

講師：吉武 麻葵子（鍼灸師）

日時：5月20日（水）10:00～11:30

場所：わかくさ保育園

参加費：無料

申込み：電話またはメールで(要予約)

☎042-544-0055 (先着順)

info@wakakusahoikuen.com

詳細はこちら



ご自身で作ったカイロは  
お持ち帰りいただけます！

わかくさ保育園

〒196-0034

昭島市玉川町5-15-26

