



## もぐさ作りとしょうが灸

10月4日（水）12:00-13:00

**内容** よもぎからもぐさを作り、作ったもぐさでしょうが灸体験

**講師** 関一馬（鍼灸師）

**定員** 5名 / 要予約

**参加費** 2,000円（税込）



しょうが灸は、スライスした生姜の上にもぐさを置いて燃やすお灸の方法。  
生姜ともぐさの成分が身体に浸透し、心地よい温かさのお灸です。