

第3回

目黒シティラン ～健康マラソン大会～

無料

～第2回に参加した女性ランナーの5人に1人が利用した～

ランツボ・はいケアステーション

～漢方・サプリメント、経絡、刺灸、養生などの知識～



総勢 45 人で皆様をサポートしました

場所：目黒区合同庁舎内・男女別「更衣室」前



女性更衣室前
本館 2 階通路

- * 駒沢通り入口の荷物置き場の奥の階段を降りてすぐ
- * 男性も受けられます



男性更衣室前
別館 1 階通路

- * 駐車場側より階段を降りてすぐ
- * 女性も受けられます

お問合せ 050-3413-8239

0.3mmのシールタイプのはりを貼るだけ

2018年11月25日(日)

① 7:10～7:50 所要時間:約 3 分

競技前は「バランスはり」

両足のバランスを整え、走りやすさが期待できます。

*待ち時間を除く

2017年は278人(男性150人、女性128人)に実施(受療率11%)のうち、250人(95%)が鍼により立ちやすくなった・ブレなくなった等の身体の変化を感じたと回答いただきました。

② 8:30～10:30

競技後は「ケアはり」

疲労回復を早める効果があります。

所要時間:約8分 *待ち時間を除く

2017年は302人(男性124人、女性178人)に実施(受療率12%、男性7%、女性21%)。

ご予約不要！直接お越しください。

～2017年にランナーの皆様から頂戴した感想～

- ・すごく楽になりびっくりしました
 - ・走る前の置き針が大変効果があったように思いました。
 - ・はりのおかげで走りきれました！
 - ・この企画(はりきゅう)がとてうれしいです(^)！！
 - ・痛みが軽くなりました
 - ・昨年に続きベストタイムを更新出来ました。
 - ・ハりは初めてでしたが効果を実感しました！
 - ・すごい！！走る前に貼っていただいたおかげで50分切れました。
 - ・初めて鍼をしてもらいましたが、全然痛くなくてびっくりしました。
 - ・鍼ってすごいですね。ありがとうございます。
 - ・軽く走る事が出来ました
 - ・走る前に貼ったのはとてもよかったです
 - ・きもちいいかんじです
 - ・疲労回復に役立った
 - ・走る前も後も貼って頂いてとっても軽く走れた気がします。
 - ・はりステーションの設営とてもよいです
 - ・走る前後のはり、嬉しかったです。
 - ・ハリという少し痛みがあるかと思っていたが全く違った。
- *一部抜粋。全文を各施設に配布したチラシ裏側に掲載しております。

後援：目黒区

主催：目黒区鍼灸師会/協力：公益社団法人東京都鍼灸師会

<https://main-meguro89.ssl-lolipop.jp/>