3週間お灸を続けて変化を感じましょう

お灸は「からだ」と「こころ」を
温め生活のリズムを整えます

STEP1 目標を決めましょう「あなたにとっておきのツボ」7つのテーマからおひとつお選びください。

- とっておきの13のツボ
- キャリアウーマンとっておきのツボ
- ビューティーとっておきのツボ
- 妊活とっておきのツボ
- アラフィーとっておきのツボ
- 働きざかり男性のとっておきのツボ
- ランナーとっておきのツボ

STEP2 お灸をしましょう。1日1回。ツボは1～3箇所でOK!

STEP3 記録をしましょう。

・お灸をすえた日付　・ツボの番号
・温熱の感じ方　・その日の体調

せんねん灸ホームページ「とっておきの13のツボ」ではツボのさがし方を動画でご確認いただけます。

今すぐチェック!

私の目標

※改善したい症状を記入してください。

私のせんねん灸

※ご使用の商品名を記入してください

「ツボの番号」は店頭でお渡しいたしました「テーマ別ツボ表」に記載しています。

記入例

お灸をすえた日付 15日目

温熱の感じ方
温＝あたたかい
熱＝あつい

ツボの番号

その日の体調

7月15日	
3	温 熱
2	温 熱
5	温 熱
わるい ふつう よい	

1週目

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
温・熱	温・熱	温・熱	温・熱	温・熱	温・熱	温・熱
温・熱	温・熱	温・熱	温・熱	温・熱	温・熱	温・熱
温・熱	温・熱	温・熱	温・熱	温・熱	温・熱	温・熱
わるい・ふつう・よい	わるい・ふつう・よい	わるい・ふつう・よい	わるい・ふつう・よい	わるい・ふつう・よい	わるい・ふつう・よい	わるい・ふつう・よい

2週目

8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
温・熱	温・熱	温・熱	温・熱	温・熱	温・熱	温・熱
温・熱	温・熱	温・熱	温・熱	温・熱	温・熱	温・熱
温・熱	温・熱	温・熱	温・熱	温・熱	温・熱	温・熱
わるい・ふつう・よい	わるい・ふつう・よい	わるい・ふつう・よい	わるい・ふつう・よい	わるい・ふつう・よい	わるい・ふつう・よい	わるい・ふつう・よい

3週目

15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
温・熱	温・熱	温・熱	温・熱	温・熱	温・熱	温・熱
温・熱	温・熱	温・熱	温・熱	温・熱	温・熱	温・熱
温・熱	温・熱	温・熱	温・熱	温・熱	温・熱	温・熱
わるい・ふつう・よい	わるい・ふつう・よい	わるい・ふつう・よい	わるい・ふつう・よい	わるい・ふつう・よい	わるい・ふつう・よい	わるい・ふつう・よい