

# セルフ リンパマッサージ講座

リンパのセルフコンディショニングによって、リンパ系の働きを高めるテクニックを学んでみませんか？

むくみや冷えが気になる方、何をやっても痩せない方にお勧めです。

講座終了後には、身体の軽さや芯からポカポカしてくる感覚が

期待できます！

\*効果には個人差があります

☆日 ☆時 10月31日(水) 10:00~11:00

☆場 所 高野公民館 多目的ホール

☆講 師 金山奈穂子氏(健康運動指導士・  
NCA認定プロフェッショナルコンディショニングトレーナー)

☆定 員 20名(超過の場合、抽選)

☆参加費 400円(講師謝礼・資料代)

☆持ち物 保湿効果のあるクリームかオイルかローション・タオル・飲み物  
(マッサージに使用します)

\*マッサージをしますので、ジャージでお越しください。

足の指も触りますので、素足になるか、五本指靴下を着用してください。

☆申込方法 往復はがきに「講座名・氏名・住所・電話番号」を記入し、  
郵送で申し込む。または、返信用はがきを持参して申し込む。

10月18日(木) 必着

**【申込・問合せ先】**

**守谷市中央公民館**

**〒302-0110 守谷市百合ヶ丘2-2540-1**

**☎48-6731**





