

リンパセルフ マッサージ講座

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 代謝機能を高めたい方 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

10/4(火)

10:00 - 11:30

場所

北守谷公民館
多目的ホール

定員 18歳以上 20人

参加費 500円

持ち物

ストレッチマット (ある方)
クリームまたはオイル(マッサージ用)
バスタオル (マットの上に敷く)
飲み物
筆記用具

講師

かなやま なおこ
金山奈穂子氏

医療法人慶友会 健康増進施設
K-FIT 健康運動指導士
NCA プロフェッショナル
コンディショニングトレーナー

マッサージをしますので、
ジャージなどの柔らかい衣類を
着用してお越しく下さい。

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・住所・氏名・電話・年代」
を記入して郵送。または、官製はがきを持参して
中央公民館窓口で申込む。

9月15日(木) 必着

申込・問合せ先

守谷市中央公民館

TEL 0297-48-6731

〒302-0110

守谷市百合ヶ丘 2-2540-1



<コロナウィルス感染症対策について>・当日、平熱を超える発熱がある場合には参加をご遠慮ください。

・参加の際には、マスク着用でお越しく下さい。・感染状況により、中止になる場合もありますので、ご了承ください。