

# リンパマッサージ

日時 令和6年6月13日(木)  
10時～11時30分  
会場 東希小コミュニティハウス



体のむくみやだるさ、不快感などを生じた時、リンパの流れを良くし、体調を整える自宅でできるセルフリンパマッサージと姿勢・歩き方の1日講座です。ぜひこの機会にお試してください。

参加費 300円

受付 令和6年5月29日(水)～6月6日(木)

(電話受付は5月30日(木)から)

対象 成人 ※先着20名

持ちもの スリッパ、ヨガマット(バスタオル可)、汗ふき用タオル、  
飲物(水分補給用)。

動きやすい服装でご参加ください(ジーンズ不可)

お問い合わせ先 東希小コミュニティハウス ☎363-2889

開館時間 9時～21時 火曜・金曜休館

※ 次回自主事業予定 7月29日(月)「スマホ初級講座」

