

# リンパマッサージ

日 時 令和5年6月15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正しい歩き方の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5年5月25日(木)～6月8日(木)

(電話受付は5月27日(土)から)

※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12日(水)「スマホ初級講座」