



リンパマッサージ

～セルフリンパと正しい姿勢・歩き方～

日時 令和7年6月15日（日）

日曜開催！

10時～11時30分

会場 東希小コミュニティハウス

講師 渋谷 京子先生



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ください。

参加費 300円

受付 令和7年5月25日（日）～6月8日（日）

※5月25日は来館のみ受付 ※電話受付は5月26日（月）から

対象 18歳以上 ※先着20名まで

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、日曜・水曜17閉館）※コミハHPはこちら↑