

セルフリンパ マッサージ講座



学びあい・つたえあい講師の内藤ルミ子先生を講師に
迎え、ご自宅で簡単にできるセルフリンパリンパマッ
サージを学び、自分の体のメンテナンスを始めてみま
せんか？冷えむくみなどにも効果がありますよ♪

- ①4月19日(木) 蕤山文化センター
(蕤山時代劇場)
- ②4月26日(木) 裾野市民文化センター

講師：内藤ルミ子先生

※健康運動指導士・コンディショニングインストラクター

ユーコープのセルフリンパマッサージ「学びあい・つたえあい」講師

- 時間 9:30~11:30
- 募集 各会場20名程度 *応募者多数の場合抽選
- 参加費 無料 *一時保育あり(要申込み)
- 締切 ①4/5(木)正午まで②4/12(木)正午まで
- 持ち物 バスタオル、手拭きタオル、水分補給飲み物

♪当日は、動きやすい服装で参加してくださいね♪



お申込み・お問い合わせ ユーコープしずおか県本部

0120-71-8107 0120-71-0856

(月~金 9時30分~17時)