

自分でできるリンパマッサージ講座



暑い夏を迎えて、身体の不調はありませんか？

「健康の要はリンパにあり！」老廃物を運ぶリンパの役割を
しっかり学び簡単にできるリンパマッサージを実践し
不調とサヨナラしよう！

開催日時

8月30日（木）

13時30分～15時

開催場所：中本牧コミュニティハウス・2階多目的室

参加対象：一般

定員：30名

参加費用：500円

持物：バスタオル・飲み物・靴下・Gパン不可

受付：8月11日（土）より来館・お電話で

お問合せ：中本牧コミュニティハウス 045-623-8483

【内 容】

前半・・・リンパの役割と特徴について、ストレッチ実技指導

後半・・・自分でオイルリンパマッサージにトライしてみよう！



講師：「中区街の先生」 星 泰子

プロフィール

オリーブ自然美容法研究会「エステティシャン」

公益財団法人日本体育協会公認「スポーツリーダー」

公益財団法人横浜市体育協会「インストラクター」

