

自宅でできる

小城市公民館体験講座

# リンパヒーリングケア

身体にたまった老廃物を体外に出すことで  
免疫力がアップします。  
自分でできるケアで、肩こりなどの身体の  
不調を治し、日々の健康な身体づくり  
をめざしましょう！  
小城市内の成人の方であればなたでも参加  
できます。お気軽にお申込み下さい。

場所

ドゥイング三日月

多目的ホール

講師 大淵 路子 氏  
(リンパメディカルカレッジ 校長)

## ◆開催日程・内容

1	11月11日 (火)	10:30~ 12:00	フェイシャル (若返り・小顔効果)
2	11月18日 (火)	10:30~ 12:00	ボディ (おくみ予防効果)
3	11月25日 (火)	10:30~ 12:00	家族へのケア (不眠・肩こり効果)



※一日のみの参加もできます。

◆定員 各日程 先着50名

※各日程定員となり次第締め切らせていただきます。

◆参加料 1,000円/3回分(オイル代として)

◆持ってくる物:手鏡、髪留め、ヨガマット(またはバスタオル)  
ハンドタオル

◆服装:襟の広いシャツ(キャミソールなど)  
膝の出る丈のスボン

◆申込締切日 各日程1週間前まで

◆託児 対応可 事前にご相談下さい。



問合せ  
申込みは…

牛津公民館  
TEL 37-6143  
三日月公民館  
TEL 72-1616

※材料の準備がありますので、キャンセルの際は、2日前までのご連絡をお願いします。