



看護師が伝える セルフリンパマッサージで 肩こりとむくみスツキリ講座

「子育ては楽しいけれど、疲れた～」となる日もある・・・というか毎日そんな感じ・・・育児に家事に大忙しで、「自分をいたわる時間は後回し」になっちゃいますよね。でも家族のためにもあなたが元気でいなくては！

セルフリンパマッサージのやり方&自身も子育て中のママである講師から心が軽くなるアドバイス。ぜひご参加ください。

日時：12月22日（水） 10時30分～12時

場所：巨勢公民館 集会室

対象：未就園の子どもとその保護者（託児はありません）

10組（先着）要申込 ※11/19（金）より受付

参加費：100円（オイル代）

講師：二見 彩乃さん（看護師・リンパインストラクター）

持ってくるもの：水分、手拭きタオル、ヨガマット（バスタオルでも可）

※ 鎖骨が触れるTシャツ、ひざまで裾が上がるゆったりとしたズボンでお越しください。



お申込み・お問い合わせ
巨勢公民館 電話 26-9218

