

セルフリンパマッサージ講座

肩こりや顔のむくみを取る方法を学びましょう！

① 6/16 6/23 6/30 火曜日 10:00~11:30

② 6/24 7/1 7/8 水曜日 19:00~20:30

①、②は同じ内容で開講します。どちらかにお申し込みください。

講師: ^{ながや}長矢 ^{よしこ}良子 先生

定員: ①、②各8名

会場: 下諏訪総合文化センター2階 視聴覚室

持ち物: ヘアバンド、フェイスタオル2枚、バスタオル、顔が映るくらいの鏡、
リンパマッサージ用のオイル(持っていない方は乳液)、飲み物

服装: 前開きの服(肩回りのマッサージを行うため)

対象: 一般(女性限定) 受講料: 無料



【申し込み方法】

①下諏訪町公民館窓口にて直接お申込み ②電話でのお申込み

受付開始日: 5月18日(水) 9:00~ 受付時間: 平日9:00~21:00

※講師の都合または受講者が少人数の際には、変更や開催中止になる場合があります。

※事前にキャンセルする場合は6月15日までにご連絡ください。

※講師の都合や、受講者が少人数の際には、開催中止になる場合がございます。

【申込み、問合せ】

下諏訪町公民館(下諏訪総合文化センター内) TEL: 28-0002 27-1111 (内線 717)