

リンパマッサージ講座

寒さで滞りがちなリンパの流れを
体操とマッサージで改善します。

今回は、肩・背中・顔・頭に重点を
置いた講座です。

リンパを流して、スッキリ美顔[☆]を
目指しましょう！

日時：1月27日（金）13時30分～14時30分

場所：久々利地区センター 2階ホール

講師：神谷 かおり さん

定員：15人（先着順）

参加費：無料

持ち物：ヨガマット（バスタオル可）

水分補給用飲み物

