

# 自宅でできる!

## セルフリンパマッサージ

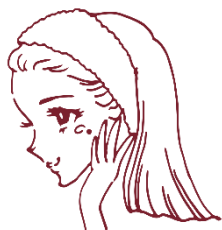
肩こりやむくみ、くすみの改善につながる  
セルフリンパマッサージを学びましょう!



### ▶ ボディ編

令和6年2月15日(木)10時~12時  
北野生涯学習センター別館1階 軽運動室

▶ 持ち物  
ハーフパンツ等  
(ひざ下が出るもの)  
飲み物、ふき取り用タオル



### ▶ フェイシャル編

令和6年2月22日(木)10時~12時  
北野生涯学習センター本館2階 中会議室

▶ 持ち物  
卓上鏡  
ターバンやヘアクリップ  
首の開いたTシャツ  
飲み物、ふき取り用タオル

申込開始 令和6年1月10日(水)9時  
定員 各10人(先着順)  
講師 原榎 恭子氏  
リンパマッサージセラピスト LLアドバイザー  
一時保育 無料 定員5名 要事前申し込み  
受講料 500円(ジェル代)

【お申し込み・お問い合わせ先】  
北野生涯学習センター本館  
9時~17時(土日祝日除く)  
FAX・電子申請は24時間受付

〒830-1113  
久留米市北野町中273-1  
電話 0942-78-2308  
FAX 0942-78-7283

電子申請

