



成東中央公民館主催講座

リンパマッサージ教室

1日目 令和7年9月12日(金) 午前10時～正午

- ・会 場 1階 第1会議室
- ・内 容 座学とリンパマッサージ実技説明
- ・持ち物 卓上鏡、フェイスタオル、飲料水、筆記用具
- ・服 装 運動出来る服装(Tシャツ)
- ・材料費 1,200円(マッサージクリーム代)

2日目 令和7年9月19日(金) 午前10時～正午

- ・会 場 2階 研修室(和室)
- ・内 容 全身のリンパマッサージ実技説明
- ・持ち物 バスタオル、フェイスタオル、飲料水、
筆記用具、ラップの芯
- ・服 装 運動出来る服装(Tシャツ)
(スカートはご遠慮願います。)
- ・材料費 1,200円(マッサージクリーム代)

夏の暑さで疲れた身体を
優しくセルフマッサージ



場 所：成東中央公民館
対 象：市内在住・在勤・在学の方
定 員：15人

募集期間：8/5(火)～20(水)

申込方法：成東中央公民館 電話・窓口

☎0475-82-36419

(休館日(12日(火)、13日(水)、18日(月))を除く)