

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8年3月14日(土) 午前10時～正午

- ・会 場 1階 第1会議室
- ・内 容 座学と椅子に座ったリンパマッサージの実技
- ・持ち物 卓上鏡、フェイスタオル、飲料水、筆記用具
- ・服 装 運動が出来る服装(Tシャツ)
- ・教材費 1,200円(マッサージクリーム代)

2日目 令和8年3月21日(土) 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とストレッチ実技
- ・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(お持ちの方)
- ・服 装 運動が出来る服装(Tシャツ)
(スカートはご遠慮願います。)
- ・教材費 1,200円(マッサージクリーム代)



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

申込期間:2月4日(水)～18日(水)

※休館日 9日(月) 12日(木) 16日(月)を除く

申込方法:成東中央公民館 電話・窓口

☎0475-82-3641

開館時間:休館日(原則月曜日)を除く午前8時45分から午後5時まで