



♪わくわく♪ リンパセルフケア講座

8月20日(水)午後1時30分～3時

椅子に座って、誰にでもできるセルフケアでリンパの流れをよくします。全身のリンパの改善で治癒力、免疫力、関節の動きが本来の動きになります。認知症予防にもつながります。皆んなで楽しく笑い身体も頭もスッキリ爽やか！

参加費
無料



講師:

リンパ療法師範・氣経絡調整士・キャラバンメイト・フランス式アロマライフスタイルセラピスト終了

くみこ
キラリース美子 さん

誰でも出来る脳トレ、セルフケア講師。
テラーサービス、福祉センターなどで、認知症サポーター養成講座も開催。

場所

野崎老人憩の家 本館和室

対象

60歳以上 市内在住者

持物

汗拭きタオル、水分補給の飲み物、
動きやすい服装でお越しください



お申込み
お問合せ

野崎老人憩の家

☎ 879-6076



8月5日(火)～先着25名

ネット申込(左記QRコードから)・電話・来館

