



地域文化セミナー

大切な人に施す深リンパケア講座



血行促進や老廃物の排出を促す深リンパケアを2人1組になって行います。筋肉を緩め、骨を整え、深部のリンパを流すため、とても身体が気持ち良くなります。ぜひ、この機会にケアの仕方を楽しく学び、大切なご家族にもケアをしてみましょう！

【日 時】令和7年9月3日～令和8年2月4日【全6回】

午前10時00分～11時30分（すべて水曜日）

【会 場】伊佐見協働センター 1階 和室（東・西）

【講 師】窪谷 彩子 先生（深リンパケアセラピスト）

【定 員】6名（成人女性）

【費 用】オイル代 2,400円（初回時に集金します）

【内 容】

昨年と同じ
内容です。



回数	日にち	内 容
①	9月3日（水）	ハンドケア
②	10月1日（水）	ふくらはぎケア
③	11月5日（水）	背中ケア
④	12月3日（水）	①～③の復習
⑤	1月7日（水）	首肩コリのケア
⑥	2月4日（水）	ペアの方を癒してあげましょう！

【持ち物】ヨガマット、バスタオル2枚、フェイスタオル1枚、水分補給用飲み物

【申込み】7月7日（月）～8月20日（水）午後5時まで

① 伊佐見地区コミュニティ協議会窓口、又は電話（☎523-7138）

午前9時～午後5時（※土・日・祝日を除く）

② スマホの場合は、右のコードからお申し込みください。

③ 定員を超えた場合は、当協議会にて抽選を行います。



受講の可否は、8月21日（木）以降、申込者全員に必ず電話又はメールにて連絡をします。

※ 骨折、外傷のある方及び妊娠中の方は、安全面からご遠慮願います。