

冬のおてがる セルフケア

～ リンパを流そう! ～

12月5日

土曜日

9時30分～11時

場所・安佐公民館

講師：心と^{からだ}体の整え師 一柳 文恵さん

対象：どなたでも 10人(申込受付順)

昨年大好評だった『リンパ・セルフケア』をこの冬も開催します♡

寒い縮こまりがちな身体を自分でケアして元気に過ごしましょう♡

もちろん家族の方のケアにも役立ちますよ。

持参物：フェイスタオル・クリーム(ハンドクリームでもOK!マッサージの時に滑りやすくするために使います)

その他：首元が広く開き、クリームがついても気にならない服を着て来てね♪

申込：11月28日(土)までに安佐公民館へ

イラストはイメージです。

【問合せ】(公財)広島市文化財団 安佐公民館

TEL・FAX / 082-835-0111

受付時間 / 8:30～17:15 (休館日の火曜日と祝日を除く) 8:30～19:00 (木曜日・金曜日)

