

むくみ・肩こり・冷え改善 リンパ流してセルフケア!

体の外から筋肉やリンパを刺激し、流れを良くしてむくみ改善。たまっていた水分や老廃物がスムーズに回収され、疲労回復、肩こりや冷え性の改善へと導きます。エコノミー症候群や腰痛対策のノウハウを体験!

講師

松江 千尋 さん

(医療リンパドレナージセラピスト、作業療法士)

日時

8/27 (水) 15:40~16:40

会場

青森市男女共同参画プラザ「カダール」5階 研修室

参加費

無料

定員

20名(申込順) ※男性も参加できます

申込

事前申込(電話・FAX・メール・来館)

※メールの場合は「セルフケア」と記入

※当日、映画「海の上のピアニスト」上映。午後の上映終了後にご参加いただけます。



主催・申込・問合せ: 青森市男女共同参画プラザ「カダール」ホームページ <http://www.kadar-acor.jp/>

(指定管理者: NPO法人あおもり男女共同参画をすすめる会)

〒030-0801 青森市新町1丁目3-7 アウガ5F

電話: 017-776-8800 FAX: 017-776-8828 メール: kadar-kouza@kadar-acor.jp

キリトリ

「リンパ流してセルフケア」講座 お申し込み

令和7年 月 日

氏名

連絡先電話番号