

自宅できる リンパマッサージ



リンパマッサージをすると、リンパや血液の流れが良くなり、体温が上昇します。体温1℃上昇することで基礎代謝が13%アップするそうです。結果ダイエット効果にも繋がります！今回は自宅でできる、ハンド&ふくらはぎマッサージを学びます。特別編として、希望者のみエステの先生による足裏マッサージも付いています。ハーブティーも準備しております。ご参加お待ちしております。

【期 日】 1月25日(土)

【時 間】 10時～正午

【場 所】 1階 和茶室

【講 師】 丸山 美緒子 先生

【対 象】 20歳以上の方

【定 員】 12人

【費 用】 500円(材料費及び資料代)

【持参物】 筆記用具・タオル

【締 切】 1月15日(水)までに往復はがき、インターネット(熊本市 幸田公民館で検索)または、公民館事務室でお申し込みください。



★公民館事務室でお申し込みの場合、返信用63円はがきをご持参ください。
※受講に際し、公民館で配慮がない場合は、遠慮なくご相談ください。

【幸田まちづくりセンター・公民館】

〒861-4108

熊本市南区幸田2丁目4-1

TEL 096-379-0211

月曜日休館(月曜が祝日の場合は開館。翌日火曜休館)