

からだに元気を届ける



日野市委託事業
無料介護予防教室

リンパケア講習会

3回シリーズ

リンパケアセラピスト
木村 一恵先生をお迎え
して実践のリンパケアを
教えていただきます！

☆免疫機能が上がる

☆排せつ機能が上がる

☆美容・ダイエット効果

1日目：11月7日（金）14時～15時半

『上肢のケア』

2日目：11月14日（金）14時～15時半

『下肢のケア』

3日目：11月21日（金）14時～15時半

『頭と顔のリンパケア』

3日間の連続したコースです。
なるべく連続参加をお願いします！

会場：新坂下住宅 集会場

対象者：65歳以上の方

定員：先着 15名

申込み：日野市地域包括支援センターせせらぎ

TEL 042-589-3560（平日9～18時）

11月6日まで受け付けます！

