



セルフリンパ 無料講習会

～ 脚から元気にしよう～

短い秋が過ぎて今年も残り少なくなりました。
インフルエンザが早くから流行してりと例年通りの準備では
間に合わない事態になりつつあります。コロナや百日ぜき等と二重三重に
罹る場合もあるとの事。日々の対策が大切になります。「うがい手洗い」
人混みを避ける等を心掛けてください。リンパには免疫の役割も
備えています。流れを良くして風邪の季節を乗り越えましょう。

12月4日(木) 10:00～11:30



ひらつか市民活動センター 2階

持ち物 飲み物、手ぬぐい等 薄手の物
マスク(任意です)



腿のマッサージとあります。腿を曲げやすい服装が
オススメです



ひらつか市民活動センター

★ 平塚市見附町 1-8 (2階)

★ バス停 平塚文化芸術ホール前

★ JR駅 西口より徒歩 8分



・ひらゆ ホール	ひらつか市民 活動センター	
オーケー ストア	・丸昌	・市民プラザ

脚のリンパを
流して元気に!



お問い合わせ、申し込み

細井 090 5997 2710

木岡 080 4375 7520

電話対応できない場合は
お名前、参加、メッセージを
お願ひします。