



セルフリンパ無料講習会

2026年 午年、始まりました。皆さんはどんな1年にしたいですか？
笑顔で過せる 1年になるといいですね。

今年初めての部位はお顔周りです。リンパの観点からお話すると、
「人は見かけによる」です... これは美人とかかわいいではなく、肌のツヤ・血色の
良さ、明るい表情などを指します。リンパの流れが良くなると、体内の不要な物が
が排出され(デトックス) 必要な栄養が隅々まで行きわたります。結果血色が
良くなり、肌の調子も整う。よい巡りが産まれます。リンパの流れを整えて笑顔
で1年を過ごしましょう。♡

頭・顔・首・デコルテ

マッサージでお化粧が取れる事があります、やり方を
覚えて頂き、お家で復習しよから クリーム等を使って行っても OK!
※当日、お化粧が取れても一諸に実施してみたい方は 金銭とマッサージ
クリーム等をご持参ください

2月19日(木) 10:00~11:30

✿ ひらつか市民活動センター (2階)

✿ 飲み物 *鏡、クリーム等(必要な方) マスク(任意です)



・ひらし 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

当日参加も
大歓迎です!!



お問い合わせ・申し込み

糸井 090 5997 2510

木岡 080 4375 7520

電話対応できない場合は
お名前・参加のメッセージを
お願ひします。