



こころと体を癒す

リラックス講座(全3回)

～いろいろな体験をとおして

楽しみながらリフレッシュしましょう～

①5/11(水) リンパマッサージ

内容 顔を中心に首・鎖骨・頭・手・足と順番にセルフリンパマッサージで全身をほぐして笑顔になりましょう😊

持ち物・ハンドマッサージクリーム(伸びが良いものでニベアなど)

・フェイスマッサージクリーム(ライン使いして使う化粧品のものなど)

・消毒液またはウエットシート(手指の消毒で使います)・ハンドタオル

・鏡(顔全体がうつる立脚タイプ)・化粧直しメイクセット・飲み物



講師 山地 時代美 様

※薄いメイクでの参加、足のマッサージをするので脱ぎやすい靴下での参加をおすすめします。

②5/18(水) ヨガ

内容 こころと体をヨガでリフレッシュしましょう！

持ち物・タオル・飲み物・動きやすい服装・ヨガマット

講師 向井 麻野 様 ※ヨガマットは貸出のご用意もあります。



③5/25(水) コーヒー

内容 コーヒーについてまなび、こころを癒しましょう！

持ち物・マイカップ(お気に入りのコーヒーカップをお持ちください。)

講師 坂本 孝文 様(さかもとこーひー)



会場：草野公民館 講堂 費用：無料

対象：成人女性 定員：抽選10人

申込：5/2(月)9:00～5/5(木)17:00

電話または来館で受付します。

抽選後、5/6(金)～当選者のみご連絡します。

問い合わせ 草野公民館 電話 043-287-3791