子どもから大人まで～多世代交流～

～免疫力を高めて元気な毎日を！～

セルフリンパマッサージ

11月

講師　米倉　いずみ







リンパマッサージはリンパ液の流れを良くすることで『冷え』、『こり』、『むくみ』といった症状の改善や、『ダイエット』から『体調管理』、『免疫力の強化』に至るまで幅広く活用されています。この機会にリンパ液を流して体調を整えましょう♪

開催日時：11月 14日(土)10:00～11:30

場　　所：教養センター　笛田2-17-1

定　　員：12名程度(先着順)

持 ち 物：飲み物・タオル・動きやすい服装

費　　用：無料

対　　象：鎌倉市在住の方
※但し、小学3年生以下は保護者同伴

申込方法：11月2日(月)9:00から教養センター窓口又は32-1221

教養センターへの案内はこちら

※駐車場はございませんので公共交通機関をご利用ください。