

# リンパ美容セミナー

講師：白藤 友子 それいゆサロン

リンパマッサージは滞ってしまったリンパ液を、体の各リンパ節に流し込んで排泄し、リンパの流れをスムーズにします。

**仕事怖いに1日の疲れをほぐしてみませんか？**  
**流し方を習得し、家族皆で疲れを癒してみてはいかがでしょうか！**

	日程	テーマ	内容
①	5月9日(火)	アイチエイジング 小顔・ほうれい線	リンパの働きと流し方 (常に気になるあごの下のむくみの解消 マッサージ)
②	5月23日(火)	肩こり(背中)	肩甲骨と肩の流し方他
③	6月6日(火)	腰のセラピー	腰痛の解消マッサージ
④	6月20日(火)	足(ふくらはぎ・ひざ)	坐骨神経痛・マッサージの仕方
⑤	7月4日(火)	手(上腕～手のひらのツボ)五十肩のケア	むくみのマッサージの方法
⑥	7月18日(火)	冷え対策他	ディスクワーク等の冷え・むくみ解消法他

**日程: 上記参照 火曜日**  
**時間: 17:30～19:00 定員: 20名**  
**受講料: 全6回(1回: 1,000円)**  
 毎回専用のクリームを使用します(別途 600円)  
**持ち物: 大判バスタオル・フェイスタオル・お水**  
**服装: Tシャツ・ゆったりとしたスボン・ジャージ等**  
**※2回目よりヨガマットを持参ください。**



注) 昨年度と時間帯がことなります。

申し込み・問い合わせ

城西国際大学 生涯教育センター(D棟)

TEL: 0475-55-7685 FAX: 0475-53-2244

受付時間: 9:00～16:30(日曜・祭日除く)