

11月1日(日)

# リンパケアで 不調を快調に！

受講無料



カラダの不調はいろいろな形でシグナルを出します。ムクミや冷えもシグナルのその1つです。「セルフリンパケア」で滞ったリンパの流れを改善し、老廃物の排出を促して不調を快調に！

誰でも出来るケア方法をリンパの説明と実技を交えて楽しくお伝えします♪

講師：中村 涼子

●プロフィール

- ・リンパケアセラピスト
- ・DR`PURビューティーアドバイザー
- ・オールレイセラピスト

カルチャースクールや公的機関、小学校等でセルフリンパケア講座、ストレッチ講座、親子ハンドケア講座など多数開催



日時：11月1日(日) 10時～12時

場所：沖縄県教育庁中頭教育事務所

(沖縄市美原1-6-34中部合同庁舎4階)

定員：20名(先着順・定員になり次第締め切ります)

対象：一般県民

受講料：無料

持参するもの：ヨガマット(又はバスタオルや敷物など)・筆記用具

申込み：中頭教育事務所にて申込み用紙に記入。

又は電話、FAXも可。

申込先：TEL 098-939-0044

FAX 098-934-6027

メール uehayasu@pref.okinawa.lg.jp

沖縄県教育庁中頭教育事務所

(担当 上原・宮崎)

