

子育てリフレッシュ講座

# リンパマッサージ

骨盤・脚・お顔のリンパを流し、美しい姿勢、脚線美、  
お顔のリフトアップを目指しましょう！！

日時：**11月28日（水）・29日（木）・30（金）**

午前10時～12時

場所：**新習志野公民館 和室**

参加費：1,000円（事前支払）

持ち物：飲み物・バスタオル・フェイスタオル  
動きやすい服装

募集人数：20名（先着順）

受付：11月2日（金）午前9時～電話または来館にて  
保育あります（2歳以上）

内容

1日目 **骨盤調整（美しい姿勢）**

2日目 **下半身のリンパ（軽やかな美しい脚線美）**

3日目 **顔のリンパ（リフトアップ）**

問合せ：新習志野公民館 ☎047-453-3400

（午前9時～午後9時 月曜休館）