

♡自分にご褒美♡

# セルフリンパマッサージ

身体の内側の流れを整えましょう

**11月6日(月)**  
**13時~15時**

前回受けた方も  
おさらいに  
どうぞ!!

リンパセラピーはなぜ良いのでしょうか?

シミ、シワ、むくみ、たるみ(お腹、腕など)、筋肉疲労、  
筋肉痛、セルライト・・・女性の大敵と言われるこれらの症状は  
リンパが滞っているから起こるのです!

リンパの流れを良くすることで症状を改善しましょう。  
日頃からご自宅でもできる範囲の簡単なマッサージで  
身体のメンテナンス、内側から整えましょう ♡

(注) 病気が治るなどの効果はありません



募集人数： 18名(定員次第締切)

申込方法： 10/11 から

上郷地区センターへ電話または受付へ

もちもの： タオル

ゆるめの服装(オイルがついてもよいもの)

参加費： 200円

**上郷地区センター**

〒247-0013 栄区上郷町 1173-5

電話番号； 892-8000

<http://www.sakaekunosisetu.com/kamigo/>

\* 駐車場の確保はできません、公共交通機関をご利用ください



**SAFE COMMUNITY**  
安全・安心のまちづくり  
さかえ地区ネットワーク推進