

経絡リンパマッサージ セルフケア講座

肩

ひざ

腰



～「肩こり, 腰痛, 膝ケアのための」経絡リンパマッサージ～

自然治癒力を最大限に引き出すセルフケア方法をプロが伝授！
元気で健康に過ごすためのマッサージ方法を紹介します。

期間：3月6日・13日・20日 月曜日 全3回

時間：午前10時～正午

会場：環境ふれあい館ひまわり 第1集会室

蔵前4-14-6 ※会場が申込・問合せ先と異なります。ご注意ください。

講師

一般社団法人 経絡リンパマッサージ協会 協会公認インストラクター
廣澤 幸恵(ひろさわ さちえ)氏

対象：16歳以上の区内在住・在学・在勤の方

定員：15名

教材費：200円

持ち物：タオル・飲み物

※動きやすい服装でお越しください。



●●● 申込方法 ●

往復はがきにて社会教育センターへお申込みください。

又はホームページ <https://www.taito-shakyo.com/>

からもお申込みいただけます。

12月15日(木)必着(応募者多数の場合は抽選)

※はがきの記入内容などの詳細は広報たいとう11月20日号を

ご覧いただくか、下記までお問い合わせください。

※定員に満たない場合は引き続き募集することがあります。

新型コロナウイルス感染症拡大防止策を講じながら実施します。

お申込み・お問合せ

台東区立社会教育センター 03-3842-5352

〒110-0015 台東区東上野6-16-8