

令和5年度 指定管理者自主事業

# 実践！

## けいらく 経絡リンパマッサージ

～血流アップと肩・ひざ・腰のセルフケア～

令和6年1月23日 火曜日 (全1回)  
10:00～12:00

肩こり 腰の痛み ひざの痛み

開催館：根岸社会教育館

対象：16歳以上の方

定員：25名

参加費：1000円

持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物

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** 氏

自分の体の状態を知り、血流を促進させ、免疫力を上げるセルフケアを学び、健康づくりに役立ててみませんか？  
経絡リンパマッサージセルフケアの基礎知識の講義と実践による講座です。

### 【お申込み・問い合わせ】

申込期間：12月20日～1月20日 ※お電話での先着順によるお申し込みです。  
定員になり次第、締め切りとなります。

台東区立 根岸社会教育館

TEL 3876-2103

※月曜午前・祝日・12/29～1/3 休館

〒110-0003 台東区根岸 5-18-13 (根岸図書館 1F)

