

肩こり、冷え、むくみなど気になる方、一緒に体を整えましょう

# リンパコンディショニング 体験講座

第1回

7/9 火

10:00~11:00

第2回

9/10 火

10:00~11:00

講師 酒本 尚美さん(健康運動指導士) 対象 対象 成人

※整形外科的に痛みを抱えている方はご遠慮ください

定員 10人(応募者多数の場合は抽選) 参加費 100円(オイル代)

内容 リンパコンディショニング体験

持ち物 バスタオル 場所 中央公民館 和室

申込期限 第1回 7/2(火) 第2回 9/2(月)

申込方法 電話または窓口で申し込む

津山市中央公民館 津山市大谷600 ☎0868-24-5111(平日9:00~17:00)

きりとり

## リンパコンディショニング申込書

フリガナ 氏名	住所 〒 津山市
電話	申込日 第1回 ・ 第2回