

2025年

10月14日(火)

10:00～11:30

参加費 100円/回

12月9日(火)

10:00～11:30

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

会場 津山市中央公民館（大谷600）3階和室

定員 10人程度（お申込み多数の場合は抽選）
※整形外科的に痛みを抱えている人はご遠慮ください

電子申請または電話でお申込みください

10月14日分の申込期限 10月 2日（木）

12月 9日分の申込期限 11月25日（火）

10月14日分
電子申請



12月9日分
電子申請

