

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  第2回 

7/9 9/10

10:00~11:00 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)