

自分でできるボディケア！！

# らくらく リンパケア



**第1回 6月14日(水)**  
**10:00~11:30**  
**三潞生涯学習センター和室**

**【肩こり編】**

簡単に毎日できるセルフケアを行うことで、  
肩こり改善をめざします。  
動きやすい服装で参加ください。

**第2回 6月28日(水)**  
**10:00~11:30**  
**三潞生涯学習センター集会室**

**【フェイシャル編】**

お顔のリンパケアを学びます。  
元気な笑顔、取り戻しましょう。

- 定員 各15名  
(申し込み多数の場合は抽選)
- 講師 細岡 ひとみ氏  
(LLアドバイザー)

- 申込方法  
平日9時~17時にお名前・ご住所・電話番号を窓口・電話・FAX  
いずれかにてお知らせください

- 申込締切  
5月23日(火) 17時まで

- 参加案内  
5月24日(水)以降通知発送予定

**参加費  
無料**

**一時保育  
あり**

- 一時保育あります●  
生後6か月から就学前のお子さん  
(要事前申し込み)



【申し込み・問い合わせ】 久留米市三潞生涯学習センター  
久留米市三潞町玉満2949-1

【TEL】0942-64-3020 【FAX】0942-64-4687

★当センター講座をお申し込みの方は、関連講座についてのご案内をさせていただく場合があります。