



ゆったり

# セルフリンパケア講座

～肩・お腹まわり編～

令和8年5月26日(火)

14時～15時30分

お腹まわり

肩こり

自分でできる 肩やお腹まわりのリンパケアを学びます。

薄着の季節になる前に、肩こり改善ウエストダウンを目指しましょう。

場 所 久留米市三潴生涯学習センター 集会室

定 員 20名(申し込み多数の場合は抽選)

参加費 無料

対 象 どなたでも(男性もどうぞ)

講 師 細岡 ひとみ氏

(さとう式リンパケア公認 上級インストラクター)

ごごのひだまり代表)

申込方法 電子申請・FAX(24時間受付)

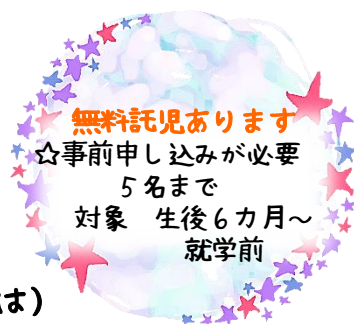
窓口・電話(平日9時から17時)

申込締切 **4月28日(火)17:00**

締切日以降に結果通知を発送します

持参品 バスタオル、ヨガマット(お持ちの方は)

※動きやすい服装でお越しください



↑電子申請での申し込みはこちらから

★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。  
★講座の様子は撮影記録し、報告書、広報等に使用することがあります。

【申し込み・問い合わせ】

久留米市三潴生涯学習センター(久留米市三潴総合支所文化スポーツ課)

久留米市三潴町玉満2949-1

〔TEL〕0942-64-3020 〔FAX〕0942-64-4687

←三潴総合支所 文化スポーツ課のお知らせ(講座など)はこちらから

