



簡単ケアで体も心もリラックス！

# 肩・腰らくらくリンパケア講座

優しく触れる・撫でる・揺らすの  
簡単リンパケアを体験してみませんか？



Thank You!

講師 松井 千秋 さん

さとう式リンパケア公認上級インストラクター

「CUTI フェー」主宰



講師のブログ

## 講座日

3月2日、16日

30日 水曜日

19:00~20:00

全3回

場 所 幕別町百年記念ホール 学習室2

対 象 一般 10人（応募者多数の場合は抽選）

受講料 1,500円（単発受講の場合は1回500円）

持ち物 動きやすい服装、飲み物

しめきり

2月20日(日)

## お申込み・お問合せ

幕別町百年記念ホール

担当：酒森（さかもり）、三石（みついし）

WEB <https://m100.jp/>

TEL 0155-56-8600

FAX 0155-56-8602

窓口、電話、インターネットまたはFAX  
でお申込みください。

※FAXの場合は氏名（ふりがな）年齢、  
性別、住所、電話、FAX番号を記入して  
送信ください。