

令和4年度生涯学習講座

「押さない・揉まない・引っ張らない」で体らくらく！

肩・腰らくらくリンパケア講座

つらい肩こり、腰痛に悩まされているあなた！
触れて撫でるだけで体が楽になる簡単リンパケアを
体験してみませんか？

肩コース

2022年12月1日
8日、15日、22日

腰コース

2023年1月19日、
26日、2月2日、
9日

(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 チューイー」主宰



講師のブログ



各コース 木曜日 10:30~11:30 全4回

場所 幕別町百年記念ホール 学習室2

対象 各コース 一般10人 (応募者多数の場合は抽選、
両コースとも受講の方優先、町民の方優先)

受講料 各コース 2,000円

持ち物 動きやすい服装、飲み物

しめきり
11月21日(月)



お申し込みは
こちらから
どうぞ！



昨年の講座の様子です！

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。

お申し込み・お問合せ

幕別町百年記念ホール

担当：酒森、三石

WEB <https://m100.jp/>

TEL 0155-56-8600

FAX 0155-56-8602