

女子ケアアップ講座

# セルフリンパマッサージでたるみ撃退!

## ～目指せ!—5歳肌!!～

Re:Ola  
みのかも女性活躍支援センター リオラ

マスク着用が求められる昨今…

自分の顔を見て、ほうれい線、たるみやくすみにがっかりすることは  
ありませんか?

新生活様式でコミュニケーション自体が少なくなり、  
表情や発話の機会自体が減ったことによる表情筋の衰えかも…  
マスクで隠れているからといって油断は禁物です!

自分で出来るリンパマッサージを習得して、ほうれい線やたるみケアを  
日々の生活に取り入れませんか?



♪と き 2月9日(水)  
①10:30～11:30 ②13:30～14:30

♪定員 各回5名様(要予約)

♪受講料 700円(オイル代込み)

♪持ち物

- ・フェイスタオル2枚
- ・卓上鏡
- ・髪の毛を束ねるもの(ゴム、バレッタ等)

※襟の開いた服でお越しください



講師 リンパセラピスト神谷かおり先生

♪申し込み 直接または電話で、みのかも女性活躍支援センターRe:Ola(リオラ)へ

TEL:090-9022-2200(センター直通)

MAIL:[caminho@city.minokamo.lg.jp](mailto:caminho@city.minokamo.lg.jp)

◆CaminhoHPからも申し込みできます。HPへはこちらのQRコードから →

