



リンパマッサージは、冷えやむくみなど身体の不調の改善や予防に効果的です。家事や育児に追われて身体への気遣いが不足していませんか？
自宅で手軽にリフレッシュできるセルフケアの方法を身につけましょう。



笑顔が増える!! リンパマッサージ講座

令和5年1月21日(土) 10:00~11:30

■対象 : 市内に在住または通勤・通学している女性の方

■内容 : 冷えむくみについて・リンパマッサージの実技

■定員 : 12名(先着順)

■会場 : 多賀城市中央公民館 和室(文化センター内)

■参加料 : 700円(材料費500円+参加費200円)

■申込方法 : 令和4年12月22日(木)~令和5年1月15日(日)まで

申込書に参加料を添えて中央公民館窓口へ直接

*12月26日、28日~1月4日、10日は休館日です。

講師

ビューティチューン 代表 大久保 美由紀 先生



ビューティチューン 代表
大久保 美由紀 先生

○講師プロフィール○

日本エステティック業協会AEA上級認定エステティシャン、ジョージアンロール認定セラピスト、食生活アドバイザー、食育実践プランナー。エステ会社の勤務経験後、2010年にビューティチューン独立開業。学校や商業施設、カルチャー教室など県内外で年間100講座開催。自分の体験や経験から毎日楽しく笑顔で過ごしたい女性を応援し、いつも素敵で輝いている女性を増やすことを使命とする。むくみゼロを可能にする人気講師としてファンも多い。

主催 多賀城市中央公民館 ☎022-368-0133

笑顔が増える!! リンパマッサージ講座

日 時：令和5年1月21日(土) 10:00~11:30

会 場：多賀城市中央公民館 和室（文化センター内）

対 象：市内に在住または通勤・通学している女性の方
12名(先着順)

内 容：冷えむくみについて、リンパマッサージの実技

参加料：700円(材料費500円(マッサージクリーム代)+参加費200円)

※事前に材料等の発注をいたします。

お申し込み後の返金はありませんのでご了承ください。

持ち物：大判のバスタオル(敷物用)、飲料水、マスク着用

※膝までまくり上げられる服装か着替えを用意

(スカート不可)

その他：新型コロナウイルス感染症の感染状況等によっては、
講座を中止する場合があります。

広報、記録のため写真等撮影を行います。市の広報誌
やホームページに掲載される場合がありますので、
あらかじめご了承ください。



申込受付：令和4年12月22日(木)~令和5年1月15日(日)

(受付時間：9:00~17:00 *12月26日、28日~1月4日、10日は休館日)

下記申込書に参加料を添えて、中央公民館窓口へ直接お申し込みください。

お問い合わせ 多賀城市中央公民館 ☎022-368-0133

笑顔が増える!! リンパマッサージ講座 参加申込書

No. _____

氏 名 (ふりがな)	年 齢	電 話 番 号
	20代・30代・40代 50代・60代・70代以上	
住 所		
〒985— 多 賀 城 市		
(市外の方は、この欄に現住所を、上記住所欄には、勤務先・通学先の住所をご記入ください。)		
〒		

*万が一、新型コロナウイルス感染症の感染者が発生した場合は、参加者名簿を保健所に提出する必要があります。
あらかじめご同意願います。