

ココロも、カラダも、ふわふわり。

「ついだらけてしまう」「カラダがダル重い」  
「寝ても疲れがとれない」「むくみが気になる」  
「骨盤の歪みが気になる」etc...～

# 『ふわりんぱ』 ～女性のためのセルフリンパケア～

開催日時 2023年2月10日 (金)

1部 10:00～10:50 (定員/15名)

2部 11:00～11:50 (定員/親子連れ10組)

【持ち物】 バスタオル・スリッパ・飲み物

## 【講座内容】

(1)骨盤の歪みを気持ちよく改善☆  
ストレッチ& 簡単エクササイズ

(2)さすって! つまんで! 流して!

首・肩こり/ぽっこりお腹/うきわ肉/  
ストレス/不眠/目の疲れ/冷え  
などに対して行う全身セルフリンパケア

-2cm!?

《参加費無料! お申込みはケアプラザまで☆》

## 【場所】

横浜市沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

TEL 045-577-8210

「ふわりんぱの申し込み」

とその旨をお伝えください📞

## 【講師】こいけゆか

- ・リンパケアセラピスト
- ・ハワイアンロミロミ&ホットストーンセラピスト
- ・美矯正リンパケアサロン オーナー

※新型コロナウイルス感染予防のため、換気・人数制限等の感染対策を行います。参加される際にはマスクの着用をお願いいたします。(乳幼児除く)