

～リンパの基本的な仕組みを理解しよう～

初めてのセルフリンパケア

9月25日 リンパを知ろう無料体験学習会

10月2日・23日 フェイス基本

11月6日・20日 ボディ基本

12月4日・18日 身体の触り方

・洗い方・傷の手当て



月曜日

講師 福田 康子

NPO 法人リッパ® 健康学普及協会認定
健康管理士会一般指導員

10:00～11:00

受講料 3,240 円(月2回)

※ 全6回受講特典 7,560 円<全6回一括払>

教材費 1,000 円<各回>

持参品 フェイスタオル2枚・ヘアバンド・バスタオル・水分・締め付けない服装・筆記用具

リンパの基本的な仕組みを理解し、フェイス、ボディの基本を覚え、

日常生活に活かし、役立て「元気力UP」を目指しましょう。