

なかなかマッサージに通えない・・・、  
自宅でちょっとケアしてみたいという方にお勧めです！

10月  
新講座

# アロマを使った セルフリンパマッサージ

女性限定講座

リンパマッサージは病気になる前の身体の不調を見つけ、  
停滞しがちなリンパや血液の流れを促し、  
自然治癒力を高めて、免疫力や基礎代謝をUPし、  
デトックス効果もあり、健康な身体を作ってくれます。

アロマオイルを使ってマッサージをすることで、  
精神を鎮静し、ストレス軽減、気持ちを穏やかにするなど、  
すべての面で優れた効果が望めます。

オリジナルのアロマオイルやミストを作って、マッサージをしてみましょう。  
ご自分で日頃の疲れを解消してみませんか？

## \*講師\*

リンパマッサージセラピスト 桑 由紀子

## \*開講日\*

第1木曜 10:30~12:00

<10/7、11/4、12/2、1/6、2/3、3/3>

## \*受講料\*

6ヵ月(6回)分 12,210円(税込)

## \*教材費\* ※教室にてお支払いください

毎回 1,500円別途要

(アロマオイルもしくはミストを作る材料・テキスト)

## \*持ち物\*

筆記用具、スポーツタオル1枚

## 《全6回分講座内容》

- ・リンパについて  
～リンパとは何？どんな働きをしているの？～
- ・マッサージを始める前の注意事項
- ・アロマ精油の説明
- ・アロマセラピーについて
- ・セルフマッサージ方法(全身)
- ・オリジナルマッサージオイルまたはミスト

詳細は下記連絡先までお問い合わせください。

※受講料には維持管理費が含まれています。  
※一部の講座の受講料には会場予約使用料が含まれています。  
※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。  
※講座により休業日切日が異なりますので、お問い合わせください。  
※お申込み人数によっては、開講中止となる場合がございます。予めご了承ください。  
※ホームページからお申込みいただけます。⇒ [www.chunichi-culture.com/chiryu/](http://www.chunichi-culture.com/chiryu/)

中日文化センターへ  
初めてご入会される方は、  
別途登録料(550円・税込)が必要です。

申し込み方法  
受講料など

詳しくはQRコード  
または中日文化センターホームページから



知立 中日文化センター

〒472-0045 知立市長編町大山 18-1 ギャラリーアピタ知立店 2階  
☎0566-82-2772

10:00~19:00(水・土曜は 18:00まで、第2-4日曜は 15:00まで、第1-3日曜は休み)