

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音楽著作権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。
※講座により休業日や振替日がありますので、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/

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)