

ごきげんな毎日をおくろう！

# 自分でカンタン！ リンパケア

2025年3月3日(月) 午前10時～11時

参加費  
無料

会場 三鷹市生涯学習センター 学習室1

講師 さとう式リンパケア かばゆみ  
セルフケアマスター&インストラクター

対象 女性

定員 10名(先着順)

持ち物 手鏡・飲み物 動きやすい服装でお越しください



## 人生100年時代

これからは年齢に関係なくセルフケアが大切になります  
手軽なリンパケアで、からだの循環を促して機能をアップ！  
健やかに美しく毎日を過ごすためのセルフケアをお伝えします

## お申込み

1月21日(火) 午前9時から先着順

三鷹市生涯学習センター窓口または電話：0422-49-2521で

お申し込みください

## 主催・お問合せ先

(公財)三鷹市スポーツと文化財団(三鷹市生涯学習センター)

<https://www.mitakagenki-plaza.jp/shogai/>  
〒181-0004 三鷹市新川6-37-1 元気創造プラザ4階  
電話：0422-49-2521

メール：shogaigakushu@mitaka-sportsandculture.or.jp

## 市民講師デビュー講座とは

「市民大学事業 市民講師養成コース」を  
修了した方が、ご自身の知識や技術を  
生かして行う実践講座です