

働くあなたの健康サポート講習会



- ◆予防医学のナイスリンパ術で体も心もリフレッシュ!
- ◆老廃物を出し、血行促進で疲れも取れてスッキリ!
- ◆小顔づくりとアンチエイジングにもおすすめ!

引き締まった顔・健康な体をつくる リンパマッサージ実践講座

リンパマッサージは薬を使わない健康法として、また、小顔づくりやアンチエイジングに効果があることで、大ブームが起きています。このリンパマッサージは、仕事による疲労やストレス、免疫力の低下などの症状改善にも効果があるため健康管理面で推進する企業も増えています。そこで本講座では、手軽に自分でできるマッサージ「ナイスリンパ法」について顔周辺にポイントを絞りご指導いたします。毎日続けると効果が実感できます。是非この機会にご受講ください。



顔のむくみ・肩こり解消術を伝授します!

- ◆自分の手で行うので体に負担のかからない施術法
- ◆力のない女性や年配者でも簡単にできます!
- ◆リンパ施術の効果を医学的根拠から学びます!

日時 平成27年 **11月6日(金)**
午後 **7時~9時**

会場 宮津商工会議所

受講料 会員500円／非会員1,000円
※マッサージ用ジェル代含む。当日受付で集金いたします。
※当日ジェルをお使いにならない方はお持ち帰りとなります。

定員 50名

申込み 教材準備の都合上、10月29日(木)迄に、お申込みください。

TEL▶0772-22-5131

FAX▶0772-25-1690

主催 宮津商工会議所

〒626-0041 宮津市字鶴賀 2054-1

後援 宮津商工会議所女性会

講師 池田ことみ氏

(株)ナイスリンパジャパン
代表取締役
一般社団法人日本リンパ協会
代表理事



美術学校デザイン科卒後、ファッション業界・モデル・イベントコンパニオン、起業を経験。現在は、神奈川県湘南と東京銀座に事務所を開き、セラピストの養成に当ると共に、リンパスペシャリストとしてカルチャーセンターや各種団体等で指導講師として活躍中。

内容 顔周辺のリンパマッサージで即効を実感できる!

- ▶リンパってなあに?
- ▶あなたのリンパの流れは?
- ▶リンパが滞るとどうなるの?
- ▶流れを良くするための会社や家庭の過ごし方
- ▶さあ!リンパマッサージで効果を実感!
フェイスラインのナイスリンパ
肩こり・首こり改善



※筆記用具、手ぬぐい1本(同サイズのガーゼも可)、ウェットティッシュ(小)1個をご持参ください。
※仕事上、ジェルを使ったマッサージを実習できない方は解説を聞かれるだけで結構です。

* FAXは切らずに送信して下さい。

「自分でできるリンパマッサージ実践講座」受講申込書

事業所名	TEL :	受講者名
	FAX :	
所在地	〒 -	

*ご記入いただきました個人情報は、セミナー運営以外の目的で使用することはありません。