

オンライン開催

全身ミネラルリンパケア

～自宅でセルフマッサージしてみませんか？～

日々の疲れ・ストレスなどでコリかたまったリンパを流してすっきりとした身体を目指しましょう。

リンパは、血管のように全身に張りめぐらされていて、免疫機能と排泄機能の役割を担っています。オイルを使ったリンパマッサージで全身をほぐし、免疫とホルモンバランスを整えましょう。



日時

10月26日(火) 10:00～11:30

参加費

無料

場所

オンラインミーティングツール「Zoom」

を利用して開催します。

ご自宅で参加可能。

※操作がわからない方、不安な方はお手伝いします。

お申し込みの際にご相談ください。

用意していただくもの

- ・ヨガマット(もしくは痛くない敷物)
- ・タオル
- ・飲み物

登録講師の衛藤一美さんよりひとこと

女性が輝いていると、世の中はうまく回るといえるのは本当です。

体も心も、豊かにゆるやかに過ごしてもらいたい！そのために、自分を大切に扱う時間として、リンパホームケア教室を開催します。身体を巡るリンパの流れ、目には見えないけれどあなたを取りまく、“気の流れ”を流していきましょう。

“身体が楽…”を、味わってください。



講師の紹介 衛藤一美氏 (豊後大野市在住)

・トータルプロデュースKT認定ハードリンパトレーナー

・エコール・ド・メチエ色彩研究所センセーションカラーセラピスト

・JHMA日本ヘッドセラピスト

《お申込み・お問い合わせ》

申込〆切 10月1日(金)

組合員活動コーディネーター日野

080-2705-0311(9時～13時)

コープおおいた 三重センター

0974-22-5522(9時～17時)

メールアドレス oita.coop-coordinator.mie@docomo.ne.jp

メールでの申し込みの場合は、件名に「リンパケア」とし、本文に

①氏名②組合員番号③電話番号④Zoom利用経験の有無を入力してください。

QRコードから
メール送信↓

