

第10回

子育て講演会

＼ 心と体のリフレッシュ! ／

セルフリンパケア



& プチママカフェ

講師

衛藤一美さん

ハードリンパトレーナー & ヘッドセラピスト

2024
11/26
火

場所: J:COMホルトホール大分 ヘルスアップルーム 1F

時間: 10:00~12:00 募集人数: 20名程度

託児あり(要事前申込み)

※対応人数に限りがございます。応募者多数の場合は抽選となります。

毎年恒例の子育て講演会を今回は第10回目として、体験型のプログラムで開催いたします! ハードリンパトレーナーやヘッドセラピストの資格をお持ちの衛藤一美さんを講師に

お招きし、お家でもできるリンパケアや親子で一緒に行えるマッサージ方法などについてご講演いただきます。

また、セルフリンパケアの後はプチママカフェを行う予定です! 毎日の子育てで溜まっている疲れを流して、リラックスタイムを過ごしませんか?



持ち物

- ヨガマット又は大判バスタオル
- フェイスタオル (1枚)
- 飲み物 (お茶を配布いたします)
- 動きやすい服装
- マッサージオイル (デコルテ用にご用意していますが、ご持参も可能です。)



注意事項

※妊婦さんの方は、一度お問い合わせ先までご相談ください。
※アロマを使用する場面がございます。苦手な方はお気軽にお申し出ください。

応募方法

コープおおいたのホームページもしくは右記二次元コードからご応募ください。
コープおおいたの申込専用サイトに必要事項をご記入の上、送信してください。

応募〆切/11月10日(日) ※組合員以外の方もご応募できます

※お二人以上でご参加の方は代表者のお名前と参加人数をご記入ください。

※組合員番号は、お間違えないようにお願いします。

※応募多数の場合は、その抽選となります。抽選結果はメールまたはハガキにてご案内いたします。

●ご記入いただきました個人情報に関しましては、今後子育て関連のイベントのご案内に利用させていただく場合がございます。

