

2023年度リラクセーションセミナー

リンパマッサージ

美のプロフェッショナルから
毎日手軽にできるセルフケアを学びませんか？

6月 9日(金)

心と体をリセット&ストレス解消の
セルフリンパマッサージ

リンパが流れる食と生活習慣

7月 28日(金)

手足のむくみ緩和マッサージ
&健康ストレッチ

病気予防と速攻ツボ

9月 22日(金)

筋膜ストレッチ
&リラクスマッサージ

疲労回復・肩こりの緩和に

11月 24日(金)

極楽ストレッチ
&健康マッサージ

心と体を健康へステップアップ

1月 26日(金)

肩コリ・首コリ緩和マッサージ

正しいセルフケアで
健康と美容をget!

3月 22日(金)

変化の多い時期こそ
癒しの時間を☆

免疫力upセルフマッサージ

※ 動きやすい服装でお越しください

お申込み方法

- 当センターの受付、または電話でお申込みください。
- 参加料金については、感染症拡大の影響により休講となる場合も考えられるため、当面の間、都度払いでの対応となっております(変更となる場合は掲示及びホームページ等でお知らせいたします)。
- キャンセルされる場合は、開催日の7日前までにご連絡ください。それ以降にキャンセルされた場合は参加料金をお支払いいただきます。
- 定員になり次第締め切らせていただきます。

料金:各1,830円(税込)
センター会員は300円引
時間:14:00~15:00
場所:大会議室(2階)

公益財団法人 岡山県健康づくり財団

岡山県南部健康づくりセンター

ご予約・お問い合わせはお気軽にどうぞ



086-246-6250

営業時間

月~土・祝 9:00~18:00

〒700-0952 岡山市北区平田408-1

