

令和6年度 名取市館腰公民館講座

# めぐりを良くする セルフケア講座 【全2回】

これからの季節エアコンで体が冷え過ぎてしまう…  
夕方になると足がむくんで悩んでいる…  
そんな方におススメ！  
身体の外側と内側からめぐりを良くするためのコツを学びませんか？

第1回：セルフリンパマッサージ講座  
8月25日(日)10:00～11:30

第2回：カラダを整える薬膳料理講座  
9月29日(日)10:00～12:00

対象・定員：名取市在住・在勤の方 15名  
参加費：1,500円  
会場：名取市館腰公民館 研修室・調理室  
申込方法：館腰公民館窓口もしくはお電話でお申込みください。  
下記のQRコードからもお申込みいただけます。  
申込期日：7月2日(火)8:30から受付開始。

【申込・問合せ先】 名取市館腰公民館

TEL：022-382-2006  
FAX：022-382-2153



※QRコードは、  
デンソーウェブの  
商標登録です。