

-芽室町中央公民館講座参加者募集-  
12月19日より募集受付開始

募集人数

20名

# 腰痛！肩こり改善！ 自分で楽々リンパケア講座④



開催日時



1/6	1/13	1/27	2/3	2/10
2/17	2/24	3/3	3/17	3/24

自分の手で！服を着たまま「ふれる・なでる・ゆらす」などのやさしいリンパケアでカラダを感じ、自分に気づき、腰痛・肩こりの改善に効果的なケアと身体操作を学びます。

すべて月曜日 19:00~20:00 全10回

受講料 3,000円

募集対象 町内にお住まいの方及び町内の職場にお勤めの方  
(定員に達しない場合は、この限りではありませんので、お問い合わせください。)

会場 芽室町中央公民館 3階 視聴覚室

講師 松井 千秋 先生

締切 12月27日(金)

※お申込み多数の場合は、抽選とさせていただきます。また申込者が少数の場合、中止となる場合がありますので、ご了承ください。



全講座に託児あります！(無料)お気軽にお申込みください！  
※受講日の10日前までにお申し出ください

HPIはこちら



窓口またはお電話でお申込みください。

帯広市文化スポーツ振興財団のホームページからもお申込みいただけます。

芽室町  
教育委員会

主管：芽室町中央公民館指定管理者  
一般財団法人帯広市文化スポーツ振興財団

芽室町東3条3丁目1番地  
TEL:0155-62-4680

4月~10月は  
第一日曜日  
年末年始休館