

## おとなの家庭科

# 若返り！小顔リンパマッサージ

顔のリンパが滞っていると疲れた顔に見えてしまいます。リンパマッサージをすることでむくみも取れ、頭も軽くなり目がパッチリします！

また、部痛(片頭痛)などを改善する効果も期待されています。

普段のスキンケア方法も学びながら、全身をスッキリ、暑さで疲れた体を癒しましょう♪



日時 **8月22日(金)**

午前10時～11時

場所 富田公民館 2階和室

講師 小谷 恵子さん

参加費 無料

定員 20名(先着順)

内容 ・普段のスキンケアの指導(顔のリンパマッサージ)

※ノーメイクでお越しいただくことを推奨します

・全身のリンパを流す体操

その他 動きやすい格好でお越しください

申込先 富田公民館 TEL 66-4101

### 持ち物

- ・愛用のスキンケア用品 顔用・身体用  
(美容液、乳液、クリームなど)
- ・飲み物



👉こちらからも申込できます