



11/4 (木)

10:00 ~ 11:00

伊万里市民センター
1階 リハーサル室

『ママの元気は家族の幸せ』

自分をいたわる時間もっていますか？

セルフリンパマッサージで、子育てママの肩こり・むくみの悩み解決！
夫婦が協力して育児・家事を行うためのコミュニケーションのコツも学べます。



募集定員：30名

※託児あり（1歳未満児は同伴可）無料
[託児の申し込み締切：10/28(木)]

参加対象：子育て中のママ

ゆったりした、ひざ下が出せる服装(ズボン)
水分を補給できるものを準備してください

受付開始：10月4日(月)～

講師：二見 彩乃 さん

看護師・リンパインストラクター

講師プロフィール

子育て中のママに向け、肩こりやむくみ解消のためのセルフリンパマッサージ講座や、夫婦で参加のパパリンパマッサージ講座、女性ホルモンバランス等に関するアドバイスをおこなっている。



伊万里市男女協働参画
シンボルマーク

■ 事務局：伊万里市男女協働参画懇話会「いまりプラザ」
申込み・問合せ / 090-5026-7596 [カワハラ]
090-5727-6229 [オオイシ]
電話受付時間 / 9:00 ~ 16:30 [平日のみ]
メールでの申込み・問合せ … kikaku@city.imari.lg.jp
※セミナー開催1カ月前(10月4日)より受付

申込みの際にいただく個人情報は、この講座のみに使用し、それ以外の目的に使用することはありません。

- [お願い]・当日体調が悪い方、発熱、咳などの症状がある方は参加をご遠慮ください。
・会場では、受付時の検温、マスクの着用、手指消毒のご協力をお願いします。
・新型コロナウイルス感染拡大状況等により、中止となる場合があります。

主催：伊万里市男女協働参画懇話会「いまりプラザ」