

ゆるめて♡つながり…心地よく

～さとう式リンパケア～

産後ママとベビーの リンパケアレッスン

9/18 & 10/16 & 11/20(金) 13:10～13:50

産後のカラダを整えていきませんか？
ママの簡単セルフリンパケアの方法と、
赤ちゃんも喜ぶリンパケアをお伝えします

ベビー
リンパケア
方法の
動画を
参加者に
限定で
プレゼント
します♪

場所…Jaroカフェ
(ほーむけあクリニック2F)

定員…親子3組
参加費…1,100円

準備物など…
動きやすいパンツスタイル、
赤ちゃんのお出かけセット
(おむつ・飲み物など)

① Webでお申し込み

QRコード or URLより
アクセスしてください

<https://bit.ly/3kYhcoe>



② お電話でお申し込み

下記携帯番号に、ご予約・
お問い合わせをしてください

☎090-1187-4158 (講師直通)

※新型コロナウイルス感染対策として、親御さんはマスク着用での参加をお願いします



講師 **すぎやま たかこ** (ゆるルン♡ケア たっぴい主宰)

作業療法士・さとう式リンパケアインストラクター、セルフケアマスター。
シンプルだからこそ続けやすく、効果を体感しやすい“さとう式リンパケア”を通して、
機能美を追求した健康美容法を指導。
3児の母としても、家族のケアをしながらセルフケアも実践継続中。



会場… Jaroカフェ

〒730-0048 広島市中区竹屋町 8-8
ほーむけあクリニック2F

<http://www.jarocafe.net/>