

肩凝り

慢性疲労

ストレス

不眠

頭痛

おうちでできてつづけられる セルフケアレッスン

Self therapy Lesson

三重県・津市
予約2か月待ちの
人気セラピストによる講座
伊勢市で開催！
この機会にぜひ♪



頑張るあなたへ。

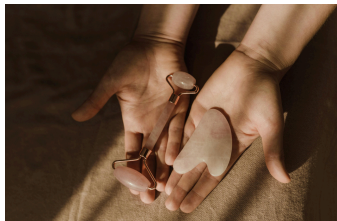
毎日休みなく、

※椅子に座って行います

毎日頑張るあなたへ

毎日のケアが、未来のあなたを作る。痛みや不調が軽減し、快適な毎日を送れる上に、若返り効果も絶大。未来の元気なあなたのためにセルフケアを覚えて実践しませんか？

まずは、今のお悩みをお聞かせください。



ボールやカッサなどを使い、身体をケア
※ボール、カッサはこちらで貸し出しがあります

セルフリンパケアマッサージ

日時

令和7年9月14日（日）
10：00～（60分程度）

場所

JA伊勢 伊勢中央支店
（伊勢市御園町長屋462）

講師

Hoku&Mahina 星野 様

参加費

500円

持ち物

動きやすい服装、タオル、飲み物など

定員

50名（先着順）

締切

8/31（日）

お申込みはこちら▼



JA伊勢 経営企画部くらしの活動推進課

☎ 0596-62-1125（本店） ☎ 080-4073-1371（松月）

☎ 070-8819-6294（村松） ☎ 080-4073-1372（平賀）

活動に参加するにはJA伊勢ファンクラブみらい(年会費無料)にご入会いただく必要があります。

入会手続きは、お申し込みフォームの設問にチェックを入れていただくことで完了します。

JA伊勢広報誌やSNSに掲載する写真撮影を行うことがございますので、ご了承の程よろしく申し上げます。