

日々のセルフケアでキレイを…

セルフかっさ体験

かっさ（刮痧）

中国語で「かつ」は「削る」、「さ」は「血液の毒」を意味し、専用のプレートを使って皮膚の経絡などを擦って刺激することで、毛細血管に圧を加えて血液の毒を肌表面に押し出し、流れを良くするもの。



★効果★

顔のたるみ解消、
ストレス解消、
肩こり・頭痛軽減など

- 日時 2025年7月2日（水）
13：30～15：00
- 場所 文化会館 3階講習室
- 参加費 300円（かっさ・アロマレンタル料含む）
- 対象 町内在住・在勤及び当館クラブ生
- 定員 10名（先着順）
- 講師 なかなが ゆきこ さん
（台湾美容技芸発展協会 認定かっさセラピスト）
- 持ち物 筆記用具・鏡（見ながらマッサージをします）

■申込み

6月6日（金）～6月21日（土）

参加費を添えて文化会館事務所まで
お申込み下さい。

尚、締め切り後のキャンセル・欠席につきましては返金いたしませんのでご了承下さい。

■問合せ

忠岡町文化会館（月・火・祝日は休館）

☎0725-33-1151

