

NPO法人cocotomo

# 女性の居場所作り

凜音  
cafe

## どこでもcocotomo in 凜音 cafe



リリナージュ®レッスン  
(深層セルフリンパマッサージ×セルフコーチング)  
女性の交流お茶会 (お子さん見守りあり)

11月9日 (土)  
10時~11時半

開催場所  
(上山市南町2-20)

リリナージュ®レッスン  
(深層セルフリンパマッサージ×  
セルフコーチング)

『脚のむくみが気になるママさん』  
『膝下を綺麗にしたいママさん』  
『何かと一人で背負ってしまう、優しい性格のママさん』  
ママさんという役割を一度忘れて、マインドフルなセルフマッサージレッスンにご参加してみませんか？  
自分の手で自分を触れることで心も体もほぐれる、今までにない体験が出来るかも知れません！セルフケアの方法をお一人お一人に合わせて丁寧にお伝え致します！

### ★お客様のお声

- ・何十年とむくみでゾウの足のよう足首が分からなかったけど、マッサージで久しぶりに足首が見ることが出来た
  - ・一度にこんなに変わるんだと驚いた。
- 毎日セルフケアをしていきたい

講師 saron lumière

### ※健康な方を対象としています。

奥深いところをマッサージをする為、血液の流れが急激に良くなる事があり、それに伴い体調が悪くなる事がありますので、持病や過去に病気をされた方等は、事前にご相談下さい。  
また、今回は妊娠中や妊娠の可能性のある方は、万が一の事がありますので、ご参加し兼ねます。ご了承下さい。

☆参加費 (各自飲食費代1,150円) ☆。

☆参加対象者☆ 限定6名  
お子さんの年齢制限はありません。  
大人のみ参加も可能です。

当日はマッサージしやすい、膝まで上げられる、ゆったりとしたズボンでお越し下さい。

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

### 応募方法

申し込みフォームより  
申し込み下さい。  
先着順で対応させて頂きます。

- ①申込者お名前
- ②連絡先 (電話番号)
- ③お子様の年齢 (月齢)

締め切り 11月1日 (金)

### お子さん見守り付きお茶会

オーナーがこだわり、選び抜いた台湾茶のご提供して下さる、凜音cafeさん。そして自然派スイーツでおなじみのまこスイーツも一緒にお楽しみください。この機会に台湾に行った気分がゆっくりティータイムはいかがでしょうか。

台湾



### 申し込みフォーム



### Instagram



@YAMAGATA\_KOSODATECAFE

イベント後、生理用品の無料配布も行います。必要な方は11時30分~12時で配布しますのでお気軽にいらしてください。

その他、お問い合わせは  
✉myall.a.love@gmail.com

本イベントは、「令和6年度やまがた女性のつながりサポート事業 (山形県委託事業)」として開催しております。