

令和6年度 後期市民スクール

～歪まない・歪ませないカラダをつくる！～

骨十ビ&リンパ体操

- ☆ 開催日 10月4日 から 12月6日 金曜日 全6回
- ☆ 時間 13:30 ~ 15:30
- ☆ 会場 中瀬協働センター（浜北区中瀬 3501-1） 2階 和室
- ☆ 定員 12人（先着順ではありません）

*申込者数が定員より多い場合は、申込期限終了後に抽選となります。

- ☆ 学習内容 裏面のとおり（内容は、変更になることがあります）
- ☆ 費用 無料
- ☆ 講師 鈴木 則枝 先生（La erino 代表）
- ☆ 持ち物等 動きやすい服装（Gパンは不可）、素足または5本指ソックス、
ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオル、水分補給用飲み料

- ~~~~~
- ☆ 申込期間 7月19日(金)~8月2日(金) 8:30 ~ 17:15

（窓口での申し込みは、夜間・日曜日を除く）

- ☆ 申込方法 ① 中瀬協働センター窓口で直接申込み
② ホームページから申込み



- ☆ 当選発表期間

8月13日(火)~8月24日(土) 8:30 ~ 17:15

*申込みされた方は、上記の期間内にホームページまたは来館・お電話にて問い合わせ

確認をお願いします。 （当選者の方は、受講する旨を必ず中瀬協働センターに連絡してください。）

- ☆ 問合せ先 中瀬協働センター ☎053-588-2245

回	月 日	学 習 内 容
1	10月 4日	体のゆがみチェック ～ リンパの仕組みと体の使い方
2	10月 18日	骨ナビタッピング&骨ナビ BJ ～ 関節の動きを整える
3	11月 1日	下半身のリンパ体操 ～ 股関節
4	11月 15日	上半身のリンパ体操 ～ 肩甲骨
5	11月 29日	リンパ体操と呼吸
6	12月 6日	骨ナビ&リンパ体操

※ 講座風景を撮影し、ブログ等で公開することを了承申し込みます。