

令和6年度 前期市民スクール

～痛みとコリを改善し、免疫力アップ!～

筋ゆるリンパ体操



- ☆ 開催日 5月31日 から 7月5日 金曜日 全5回
- ☆ 時間 9:30 ~ 11:30
- ☆ 会場 中瀬協働センター（浜名区中瀬 3501-1） 2階 ホール
- ☆ 定員 15人 （*申込者数が定員より多い場合は、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 皿良 陽子 先生
（国際ウェルネス協会公認 セルフケアマスター）
- ☆ 持ち物等 運動のできる服装、ヨガマットまたはバスタオル（敷物用）、
フェイスタオル2枚（講座用）、水分補給用の飲み物、汗ふきタオル

※ 6/7は、「化粧で使用するフェイスブラシ」を持っている方は、持参してください。

※ 6/28は、「追加でバスタオル」1枚を持参ください。

- ~~~~~
- ☆ 申込期間 4月12日(金)~4月19日(金) 8:30 ~ 17:15
(4月14日(日)は除く)

- ☆ 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 5月7日(火)~5月15日(水) 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	5月31日	【リンパ理論】 (リンパの流れ、循環のしくみ) 【上半身リンパ体操】 (肩こり、リフトアップ、首のはり、眼のまわりのケア)
2	6月 7日	【お顔・美首リンパ体操】 (小顔、リフトアップ、首のはり、目のまわりのケア)
3	6月14日	【下半身リンパ体操】 (腰痛、脚の疲れ、むくみ、骨盤まわりのケア)
4	6月28日	【タオルリンパ体操】 (タオルを使って全身ケア)
5	7月 5日	【リンパ体操総復習】

※講座風景を撮影し、HP等で公開することを了承し申し込みます。