

【令和7年度】中瀬協働センター「前期市民スクール」

令和7年6月6日～7月4日（金曜日）9：30～11：30 全4回 ホール

『筋ゆる リンパ体操』

～ 優しく触れて呼吸したり、揺らしたりしながら固くなった筋肉をゆるめ、

全身のリンパの流れを良くしていく体操です ～

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 ）

毎年、大人気の講座です。今年も多くの応募者の中から受講者が抽選で選ばれました。
全4回に渡って、以下の内容にて講座を行って頂きました。

- 【リンパの理論】 （プロジェクターを使って説明）
- 【上半身リンパ体操】 （肩こり、首こり、肩甲骨をほぐすケア）
- 【お顔のリンパ体操】 （リフトアップ、小顔ケア）
- 【下半身リンパ体操】 （腰痛、足の疲れ、むくみ、骨盤まわりのケア）
- 【タオルリンパ体操】 （タオルを使って全身ケア）





