

## 【令和7年度】中瀬協働センター「後期市民スクール」

令和7年10月7日（火曜日）10：00～12：00 全5回 和室

【骨ナビ&リンパ体操】～歪まない・歪ませないカラダをつくる！～

鈴木則枝 先生 (La erino 代表)

鈴木先生から、健康・体操について講義して頂きました。

関節の動き・柔らかさが、全身の柔らかさに繋がっていくことや、歩く姿勢など姿勢の大切さを教えて頂きました。多くの人が、この講座に満足されていました。



