

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。

- ☆ 開催日 6月6日 から 7月4日 金曜日 全4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

※ 6/13は、「お化粧品で使用するフェイスブラシ」を持っている方は、持参して下さい。

※ 7/4は、「追加でバスタオル」1枚を持参して下さい。

- ~~~~~
- ☆ 申込期間 4月10日(木)~4月19日(土) 8:30 ~ 17:15
(4月13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

中瀬協働
センター
からのお知らせ



- ☆ 当選発表期間 5月2日(金)~5月10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	6月 6日	【リンパ理論】 (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)
2	6月13日	【お顔のリンパ体操】 (リフトアップ、小顔ケア)
3	6月27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	7月 4日	【タオルリンパ体操】 (タオルを使って全身ケア)

※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。