

【令和8年度】中瀬協働センター「前期市民スクール」

令和8年6月1日～7月13日（月曜日）9：30～11：30 全4回 ホール

『筋ゆる リンパ体操』

～ 体の痛みとコリを改善し、免疫力アップ ～

＊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。今年も多くのお申込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】

【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）



