

令和8年度 後期市民スクール

～ 歪まない・歪ませないカラダをつくる！

骨十ビ&リンパ体操



- ☆ 開催日 10月6日 から 12月1日 火曜日 全5回
- ☆ 時間 10:00 ～ 12:00
- ☆ 会場 中瀬協働センター（浜名区中瀬 3501-1） 2階 和室
- ☆ 定員 12人（先着順ではありません）

*申込者数が定員より多い場合は、申込期限終了後に抽選となります。

- ☆ 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 鈴木 則枝 先生（La erino 代表）
- ☆ 持ち物等 動きやすい服装（Gパンは不可）、ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオル、水分補給用飲み料

~~~~~

- ☆ 申込期間 7月17日(金)～7月31日(金) 8:30 ～ 17:15  
（窓口での申し込みは、夜間・日曜日を除く）

- ☆ 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

8月12日(水)～8月19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 | 10月6日  | 体のゆがみチェック ～ リンパの仕組みと体の使い方 |
| 2 | 10月20日 | 正しい関節の動かし方                |
| 3 | 11月3日  | 足先から血行促進、呼吸               |
| 4 | 11月17日 | 骨盤・股関節まわり                 |
| 5 | 12月1日  | 肩甲骨・肩関節まわり                |

※ 講座風景を撮影し、ブログ等で公開することを了承し申し込みます。