

令和8年度 前期市民スクール

# 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。

- ☆ 開催日 6月1日 から 7月13日 月曜日 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

※ 6/15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。

※ 7/13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16日(木)~4月25(土) 8:30 ~ 17:15  
(4月19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



- ☆ 当選発表期間 5月8日(金)~5月16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 1日 | <b>【リンパ理論】</b><br><b>【上半身リンパ体操】</b><br>(肩こり、首こり、肩甲骨をほぐすケア) |
| 2 | 6月15日 | <b>【お顔のリンパ体操】</b><br>(リフトアップ、小顔ケア)                         |
| 3 | 6月29日 | <b>【下半身リンパ体操】</b><br>(腰痛、脚の疲れ、むくみ、骨盤まわりのケア)                |
| 4 | 7月13日 | <b>【タオルリンパ体操】</b><br>(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。