

～さとう式リンパケア～

受付番号票

❖セルフケアで免疫力あげて小顔になろう❖

自分で簡単にできるセルフケアで、免疫力を高めながら、呼吸・姿勢・筋肉のゆるみを取り戻し、自然に小顔・若々しさを目指していきましょう。

- 1 対象 市内在住・在勤の方  
肩こり、猫背、浅い呼吸が気になる人
- 2 講師 中村 もと子 先生
- 3 募集定員 10人 (応募多数の場合、抽選)
- 4 受講料 無料
- 5 受講場所 鹿玉協働センター 講座室
- 6 持ち物 ハンカチ、水分補給用の飲み物
- 7 日時内容



鹿玉協働センター  
からのお知らせ



回数	日(曜日)	受講時間	内容
1	8/27(水)	10:00～ 12:00	呼吸から整えるセルフケア
2	9/10(水)		めぐりアップ体操でふわっと軽い上半身
3	9/24(水)		内側から整えて健やかに引き締める

- 8 申込期間 7月15日(火)～8月4日(月)
- 9 申込方法 次の(1)または(2)の方法でお申し込みください  
(1)直接、鹿玉協働センター窓口でご本人がお申し込みください。その際、発行する「受付番号」を受講が確定するまで保管してください。  
※窓口取扱時間は、休祝日を除く月曜日から土曜日の8:30から17:15までです。  
(2)鹿玉協働センターHP上の「応募フォーム」からお申し込みください。
- 10 当選発表 8月12日(火)～20日(水)の間、協働センター入口及びHP上に当選者の受付番号を掲示します。  
鹿玉協働センターからは連絡いたしませんので了承ください。

申込書 及び 受付番号

受付番号

学習成果活用事業 [さとう式リンパケアセルフケアで免疫力あげて小顔になろう]

※受講中の写真等について市刊行物、HPへの掲載に同意します。

住所	浜松市 区		
ふりがな	年代: <input type="checkbox"/> ～30代 <input type="checkbox"/> 40代～60代 <input type="checkbox"/> 70代～		
お名前	<input checked="" type="checkbox"/> 一緒に申し込まれた方が抽選から漏れた場合、辞退しますか。		
電話番号	<input type="checkbox"/> 辞退する		<input type="checkbox"/> 関係なく受講する