

# 回 覧

蒲協働センターだより 第4号 令和7年8月5日号

浜松市蒲協働センター 発行 浜松市中央区子安町309番地の1 TEL464-2190  
市委託 中央区東 第5号

令和7年度 蒲協働センター 地域文化セミナー

## 「リンパ改善体操」 リンパを流して心も体もスッキリトックス

【日 時】 9月5日（金）～ 9月26日（金） 全4回 10時00分～12時00分

【場 所】 蒲協働センター 1階 ホール

【講 師】 天野 妙子 先生 MCI（コンディショニングインストラクター）

【定 員】 25人

【受講料】 無料

【持ち物】 ヨガマット、バスタオル、フェイスタオル、水分補給用飲み物、ひざ上までまくれるズボン  
(ヨガマットのない方はバスタオルを2枚程度お持ちください)



| 回 | 月／日（曜日）   | 学 習 内 容                                          |
|---|-----------|--------------------------------------------------|
| 1 | 9月 5日（金）  | 姿勢改善リンパ体操<br>～全身のゆがみを整えて動きやすい体になりましょう～           |
| 2 | 9月 12日（金） | 代謝改善リンパ体操<br>～疲れにくい身体、太りにくい身体を手に入れましょう～          |
| 3 | 9月 19日（金） | 鎖骨・肩甲骨まわりのリンパ体操<br>～呼吸が楽になり、首・肩がスッと軽くなります～       |
| 4 | 9月 26日（金） | 脚と足の不調改善リンパ体操<br>～足裏から整えて血行促進！冷え・むくみ・不調を解消しましょう～ |

※基本は裸足で行います。手足の除菌用品は各自でご用意ください。

【申込期間】 8月5日（火）～8月19日（火）

【申込方法】 ①、②の方法でお申込みください。

① 窓口・電話での申込み：9時～17時（時間外・祝日・日曜を除く） ☎053-464-2190

② QRからの申し込み：申込最終日の17時まで受付

※先着順ではありません。定員を超えた場合は事務局で抽選します。

【当選確認】 8月21日（木）～8月27日（水）9時～17時

① 窓口・電話での申し込みの方は、電話でご確認ください。

② QRからお申込みした方には、結果をメールでお知らせします。

