



## 浜松ヒューマンセミナー

# 体の痛みとコリを改善！！筋ゆるるリンパ体操

生活での緊張や老化など硬くなった筋肉に優しく触れて、揺らしながら緩めていきます。柔らかい筋肉をつくり、全身のリンパのめぐりを良くする体操です。

【日 時】 令和3年6月7日～7月26日の月曜日（全8回）

午前9時30分～12時00分

【会 場】 南陽協働センター ホール

【対 象】 15才以上の市内在住又は在勤の社会人

【定 員】 15人 定員を超えた場合は、抽選を行います。

【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）

【受講料】 500円

【持ち物】 ヨガマットまたは、バスタオル、水分補給用の飲み物、ハンドタオル2枚（講座用）、汗ふきタオル、運動のできる服装

## 1. 申込方法

- (1) 必要なもの 申込みには、オレンジ色の「まっぼっくりカード」（受講者登録）が必要です。お持ちでない方は、南陽協働センター又は最寄りの協働センターで事前に受講者登録をお願いします。
- (2) 申込方法及び申込期間 次の2つの中からお選びください。
  - ①南陽協働センター窓口又は電話（☎426-3714）での申し込み  
4月19日（月）～5月6日（木）8時30分～17時15分  
※受付できない日、4月25日（日）、4月29日（木）及び5月2日（日）～5月5日（水）
  - ②インターネットでの申込み  
「浜松市ホームページ」のサイト内検索で「ヒューマンセミナー」を検索  
4月19日（月）～5月6日（木） ※5月6日（木）の受付時間は、17時15分までです。

## 2. 当選確認と受講料の払込方法

- (1) 確認方法
  - ①南陽協働センター窓口又は電話での確認（日曜日を除く。）
  - ②ホームページでの確認
- (2) 確認時間 5月19日（水） 窓口・電話は、正午～17時15分  
5月20日（木）～5月28日（金） 窓口・電話は8時30分～17時15分  
※確認できない日、5月23日（日）
- (3) 受講料の払込方法 6月7日（月）  
※講座初日の講座開始10分前（9：20）までに、協働センター事務室へお立ち寄りいただき、受講料のお支払いをお願いします。