

令和6年度 前期市民スクール

～痛みとコリを改善し、免疫力アップ!～

筋ゆるリンパ体操

☆ 開催日 5月31日 から 7月5日 金曜日 全5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

※ 6/7は、「化粧で使用するフェイスブラシ」を持っている方は、持参してください。

※ 6/28は、「追加でバスタオル」1枚を持参ください。

~~~~~

☆ 申込期間 4月12日(金)～4月19日(金) 8:30 ～ 17:15  
(4月14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7日(火)～5月15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 | 5月31日 | <b>【リンパ理論】</b><br>(リンパの流れ、循環のしくみ)<br><b>【上半身リンパ体操】</b><br>(肩こり、リフトアップ、首のはり、眼のまわりのケア) |
| 2 | 6月 7日 | <b>【お顔・美首リンパ体操】</b><br>(小顔、リフトアップ、首のはり、目のまわりのケア)                                     |
| 3 | 6月14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 | 6月28日 | <b>【タオルリンパ体操】</b><br>(タオルを使って全身ケア)                                                   |
| 5 | 7月 5日 | <b>【リンパ体操総復習】</b>                                                                    |

※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。