


 地 域 文
 化 セ ミ

身体の不調改善リンパ体操

- 【日 程】 3月3日、10日、17日、24日、31日（月）
 9：30～11：30 全5回
- 【場 所】 高台協働センター 1階 和室1、2
- 【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）
- 【定 員】 12名
- 【持ち物】 ①ヨガマットまたはバスタオル（敷物用）
 ②フェイスタオル2枚（講座用）
 ③水分補給用の飲み物
 ④汗拭きタオル
 ※⑤第2回のみお化粧品で使用するフェイスブラシ（お持ちの方）
 お持ちでない方は講師より貸出可
 ※⑥第4回のみ追加でバスタオル1枚



全回運動しやすい格好でお越し下さい。

回	日	内 容
1	3/3（月）	リンパ理論 上半身リンパ体操（肩こり・首こり・肩甲骨をほぐすケア）
2	3/10（月）	お顔のリンパ体操（リフトアップ・小顔ケア）
3	3/17（月）	下半身リンパ体操（腰痛・脚の疲れ・むくみ・骨盤まわりのケア）
4	3/24（月）	タオルリンパ体操（タオルを使って全身ケア）
5	3/31（月）	リンパ体操総復習

■ 応募締め切り **令和7年2月19日（水）17：00まで**

- ①右の二次元コードから申し込み
- ②高台協働センター窓口で受付
- ③お電話【☎472-1468】で受付

申込→



※夜間・日曜日・祝日は職員が不在のため窓口電話での受付はできません。

- **当選した方のみ、2月21日（金）正午以降当センターより電話連絡致します。**
- 日程・内容などは、講師・協働センターの都合により変更する場合があります。講座で撮影した写真を浜松市のホームページ等に掲載することがありますのでご了承ください。

裏面もご覧ください

さんかおひょう
参加無料!!

しょしんしゃだいかんげい
初心者大歓迎!!

主催：高台協働センターイベント事業実行委員会

協力：各小学校区体育振興会（泉・城北・萩丘）

ふれあいスポーツ大会

モルック大会

令和 7 年 3 月 8 日（土）

場所：和地山公園 自由広場

開始 9:30

終了 11:30

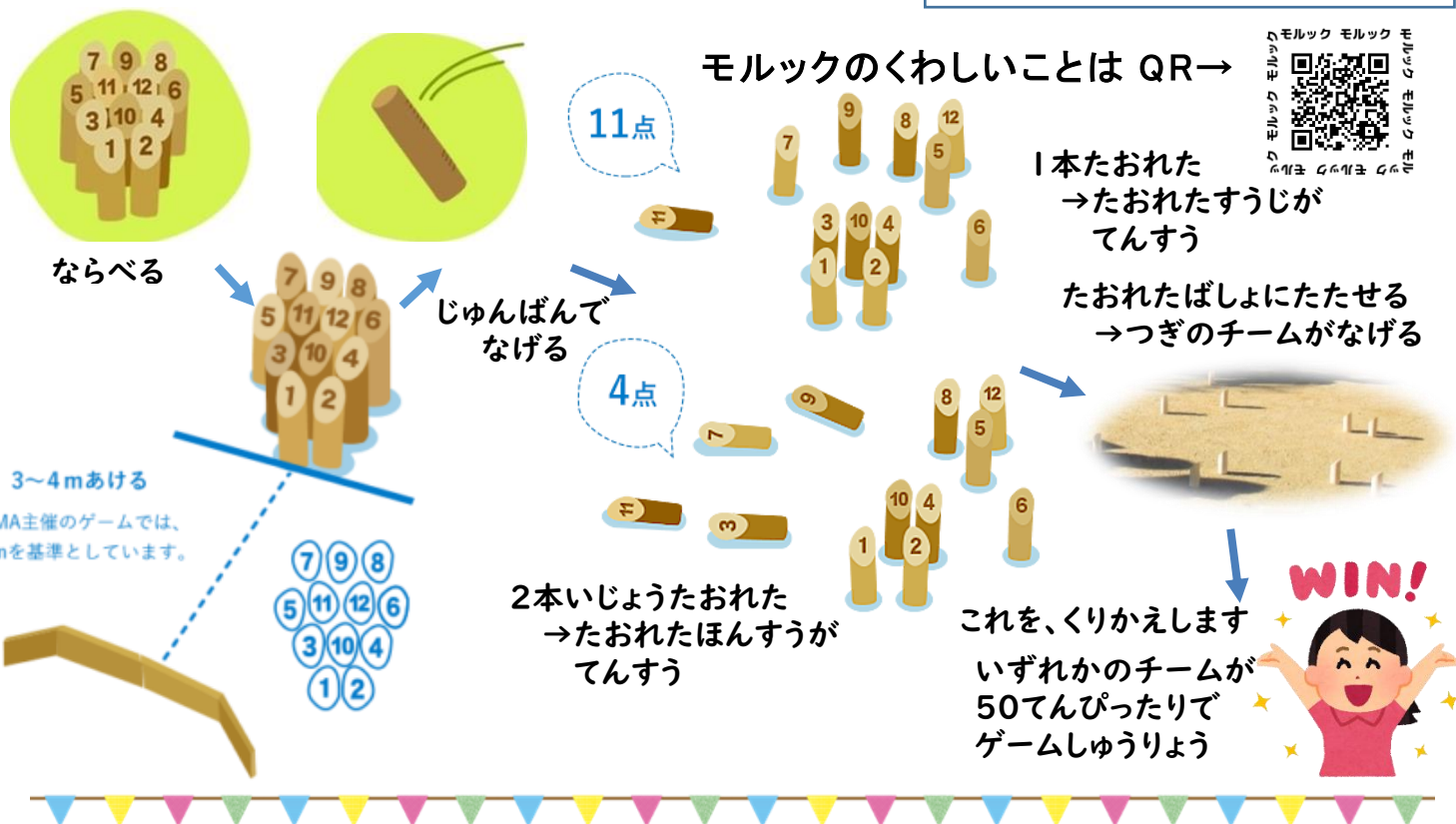
【募集定員 14 チーム】

- ・ 1 チーム 2～4 人程度
（家族での参加も OK!）
- ・ 小学校 3 年生以下の場合は
保護者同伴をお願いします。

【持ち物】

- ・ 動きやすい服装
- ・ 水分補給用の飲み物

「モルック」ってなに？



【申込期限】 令和7年2月26日（水）17時まで

【お申込方法】 下記のいずれかの方法でお申込みください。

① スマホから（QR 読み込み） →

② 高台協働センター窓口または電話

Tel：472-1468 受付 9:00 ～ 17:00（日曜・祝日は除く）

※申し込みが定員を超えた場合は電子抽選ソフトで厳正なる抽選を行います。

なお、当選した方のみ、2月27日（木）正午以降に当センターより連絡します。

※風邪の症状など、体調が悪い場合はご遠慮ください。

※日程・内容などは、講師や協働センターの都合により変更する場合があります。

※当日の様子を撮影し、浜松市のホームページや協働センターだより等に掲載する場合があります。ご了承の上、お申し込みください。

