

身体をゆるめて
痛みを改善!

～やさしい健康美容法～ 簡単リンパ体操

講師：浜松リンパケア&スクール SARA
国際ウェルネス協会認定講師 主宰 皿良陽子

優しく触れて呼吸したり揺らしながら、硬くなった筋肉をゆるめていく体操です。
年齢・性別を問わず、どなたでも簡単にできるセルフケアを学びます。



全6回
連続講座

| 回 | 日にち | 時間 | 内容 |
|---|-----------|-------------------|---------------------------------|
| 1 | 10/17 (木) | 各回 10:15~11:30 | リンパケア理論・上半身リンパ体操 …肩こり、頭痛に効果的 |
| 2 | 10/31 (木) | | フェイシャルリンパケア …小顔、リフトアップ効果 |
| 3 | 11/14 (木) | | 下半身リンパ体操 …腰痛、脚のむくみ、だるさに効果的 |
| 4 | 11/21 (木) | | 姿勢改善リンパ体操 …バストアップ効果 |
| 5 | 12/5 (木) | | タオルリンパ体操 …タオルを使って全身をゆるめる |
| 6 | 12/12 (木) | | 総復習 |

- ◆ 定員/対象 : 15名(先着順)/一般
- ◆ 受講料 : 4,500円(教材費込)/全6回
- ◆ 持ち物 : ヨガマットまたはバスタオル1枚、フェイスタオル2枚(30×80cm位のもの)、汗拭きタオル、飲み物、筆記用具、運動ができる服装(パンツスタイル)
※2回目のみ、大きめの手鏡、お化粧品で使用するフェイスブラシ(持っている方)

みをつくし文化センター窓口、電話(9:00~17:00)、FAX、メールにて下記の必要事項をお知らせください。 ※持病がある方は、お申込みの際にご相談ください。

みをつくし文化センター 浜松市北区細江町気賀369
☎053-523-3116 FAX:053-523-3126 メール:miwotsukushi@birukan.com
主催:浜松市みをつくし文化センター(指定管理者 東海ビル管理株式会社)

キリトリ

『～やさしい健康美容法～簡単リンパ体操』 受講申込書 2019年 月 日

氏名: _____ 年齢: _____ 歳

性別: 男・女 _____ 住所: _____

電話番号: _____ (出来れば携帯をご記入ください)

電話番号: _____

緊急連絡先(受講者以外) _____ (続柄)

氏名: _____ 電話番号: _____