

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: _____