

身体の不調の改善に！

浜松市みをつくし文化センターカルチャー講座

【旧 簡単リンパ体操】



# 筋ゆるリンパ体操



講師：浜松リンパケア&スクール SARA 主宰  
国際ウェルネス協会公認セルフケアマスター 皿良陽子

筋ゆるリンパ体操ってなに？

『優しく触れて呼吸をしたり、揺らしながら硬くなった筋肉を緩めていきます』  
柔軟な筋肉づくりと全身のリンパのめぐりを良くしていく体操です  
自分で出来るセルフケア体操！日常の不調改善にも役立ちます!!

## ◆第1回 4/4 (土) 『上半身』

各回 10:00～11:30

肩や首のこり、頭痛改善に効果的です。

## ◆第2回 4/11 (土) 『下半身』

腰痛・脚の疲れ、むくみ改善に効果的です。



## ◆第3回 4/18 (土) 『総復習&ポイント解説』

全身の筋肉を緩ませていく流れとポイントをお伝えしながら行います。

定員／対象：15名（先着順）／一般

受講料：2,500円（全3回分）

キャンセル料：1回目の1週間前3/28(土)より1,500円をいただきます。

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）  
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・3回目は追加で「バスタオル」を1枚ご持参ください

### \*申込方法\*

みをつくし文化センター窓口、電話、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 浜松市浜名区細江町気賀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）

『筋ゆるリンパ体操』4/4.11.18 受講申込書

キリトリ

年

月

日

ふりがな  
受講者氏名：

男 ・ 女

年齢：

歳

住所：

電話番号：

緊急連絡先（受講者以外）

（できれば携帯をご記入ください）

氏名：

続柄／

電話番号：