

# ～自宅でできる簡単リンパ体操～

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



年齢・性別を問わず、どなたでも簡単にできる体操中心のセルフケアを学びます。  
筋肉を緩めて、リンパの流れを良くしましょう。

『押さない・揉まない・引っ張らない』手法で  
硬くなってしまった筋肉や縮んでしまった筋肉を緩ませ、  
体の痛みを改善します。  
体全体をゆるめリンパを流れやすくすることで循環機能が高まり、  
肩こりや腰痛などの様々な症状を改善します。  
また小顔、リフトアップなどの美容効果もある健康美容法です。



- ◆ **開催日時** : 平成30年5月19日（土）午前10時～正午
- ◆ **定員／対象** : 20名（先着順） / 一般
- ◆ **受講料** : 700円（材料費込）
- ◆ **持ち物** : 運動ができる服装（パンツスタイル）、バスタオル1枚、ハンドタオル1枚、飲み物
- ◆ **受付・申込** : 平成30年4月15日（日）午前9時より受付開始。  
直接みをつくし文化センター窓口、またはFAX・メールにて  
下記の受講申込書の必要事項をご記入の上、お申込み下さい。  
※持病がある方は、お申し込みの際にご相談下さい。
- ◆ **キャンセル料** : 平成30年5月12日（土）より500円を頂きます。



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

『自宅で出来る簡単リンパ体操』 受講申込書 平成 年 月 日

フリガナ  
受講者氏名： 男・女 年齢： 歳

電話番号： 住所（町名のみ）：

緊急連絡先（受講者以外）氏名： /続柄 電話番号：