

令和元年度 短期講座

# 自分でできるリンパトリートメントⅡ（金）

セルフリンパケアでリラックスしましょう

講師 東中川 マユミ

回数	月 日	曜日	テ ー マ	内 容
1	3/6	金	上半身、腕、ウエスト周りのリンパストレッチ、マッサージを行います	・全身のストレッチ ・この腕、ウエスト周りのリンパの流れを知り、むくみ、冷え解消するリンパストレッチ、マッサージを学びます。
2	3/13	金	下半身、お尻、足周りのリンパストレッチ、マッサージを行います	・全身のストレッチ ・お尻、足周りのリンパの流れを知り、むくみ、冷えを解消するリンパストレッチ、マッサージを学びます。
3	3/27	金	自分でできるよう総復習を行います  顔のリンパマッサージを行います	・全身のストレッチ ・ピンポイント復習 ・顔、首周りのリンパの流れを知り、むくみ解消、リフトアップを目指します。 ※手鏡をご持参ください

教 材 費	なし
開 講 時 間	19:00~21:00（2時間）
定 員	25名（定員になり次第、締め切ります）
場 所	講習室
準 備 す る も の	ヨガマットまたは大幅のバスタオル、フェイスタオル、水分補給用の飲み物、動きやすい服装（裸足になれるように準備を）、※最終日のみ手鏡

※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。

※ 受付は1月14日（火）～1月27日（月）です。

## 鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池2丁目32-30

TEL 099-255-5771 FAX 099-255-5750

E-mail [yuyukan@sjcweb.jp](mailto:yuyukan@sjcweb.jp)

ホームページ <http://yuyukan.sjcweb.jp/>

Twitter @yuyukan6

Facebook 鹿児島市勤労青少年ホーム（事務局発信）

受付番号（ ）

令和 年 月 日

短期講座 自分でできる リンパトリートメントⅡ

利 用 証 番 号		受付番号	
（ ふ り が な ）			
氏 名			
連 絡 先	携帯	— —	自宅 — —