

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 (日)

リンパの流れを良くして 冷え・むくみ 解消して体調を整えましょう

講師 東中川 マユミ

回数	月 日	曜日	テ ー マ	内 容
1	11/10	日	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 ・二の腕、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	11/17	日	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	11/24	日	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	10:00~12:00 (2時間)
定 員	20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9月13日(金)~9月26日(木)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 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

利 用 証 番 号		受 付 番 号	
(ふ り が な)			
氏 名			
連 絡 先	携帯	— —	自宅 — —