

～ゆっくり無理なくできる～

リンパ体操

【講 師】 リンパ健康セラピスト
入江 かずこ 先生

日 時 令和7年6月20日～7月25日

全6回 毎週金曜 10時～11時30分



- 会 場 中央区民センター2階 娯楽室
- 受 講 料 4,000円（教材費含む）
- 定 員 20名
- 対 象 15歳以上の方（中高生を除く）
- 持 ち 物 ①動きやすい服装
②筆記用具
③飲料水

～講座の内容～

リンパの滞りを解消するコツや体操を学びます。

イスに座ったまま出来るので、体力に自信のない方も大丈夫！！

ご自身の手を使って血行不良・むくみ改善にトライしてみませんか？

【お申込み方法】

令和7年6月13日（金）から電話のみで受付（先着順）。

（9:30～16:30/土日受付可）定員になり次第、締め切ります。

受講料は受講日初日（6月20日）にお支払いをお願いします。



■申込・問い合わせ■

中央区民センター運営委員会（中央区南3条西11丁目）

電話271-1100 FAX261-7405