

リンパストレッチ講座

筋肉を動かすことでリンパは流れます。リンパストレッチは、激しい動きはありません。ゆったりした動きで、心拍数の上がらない運動ですので、お気軽にご参加ください。

- 📅 日時 令和6年6月10日、17日、24日（各月曜日）全3回
各日 13時30分～15時00分
- 📍 会場 白石東地区センター 1F ホール
- 👤 講師 リンパアキティベーション協会認定セラピスト 高田 沙織
- 👥 定員 20人（先着順）
- 👤 対象 15歳以上の方 ※男女問わず参加できます。
- 💰 受講料 2,500円
- 🎒 持ち物 ヨガマット（またはバスタオルなど）、ストレッチに使うタオル、飲物



※リンパストレッチは裸足で行います。



【お申込について】

- ・申込期間：5月13日（月）から5月27日（月）まで。
- ・申込方法：電話または窓口で受付（9時～21時、土日祝も可）。
- ・お支払い：受講料は申込期間内に、窓口でお支払いください。

リンパとは？

血管のように全身に張りめぐらされたリンパ管やリンパ節と、その中を流れているリンパ液のことを、まとめてリンパと呼びます。リンパの流れが滞ると老廃物の排出がうまくいかず、血流も悪くなり、むくみ、代謝や免疫力の低下にもつながります。

生命力あふれる体へ！

子育てや家事で疲れているあなた。痛みや悩みを抱えているあなた。リンパストレッチで姿勢が整い筋肉が柔軟になり、内側から生命力あふれる体へと生まれ変わります。テレビを見ながらでもできるセルフストレッチです。1日に1ポーズだけでも日々の生活にとりいれてみませんか？！

受講される方へ

- ・ご来館前の体温チェック、館内での手指消毒等をお願いします。
- ・発熱や風邪のような症状がある方は参加をお控えいただくようお願いします。
- ・会場は随時換気等を行いますが冷房設備はありません。予めご承知願います。
- ・新型コロナウイルス感染症等の影響により中止となる場合があります。



【お問合せ・お申込み先】

白石東地区センター 電話 011-866-3000
札幌市白石区本通 16 丁目南 4-27