

# 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7年6月2日、9日、16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 リンパアク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 2,000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12日（月）から5月26日（月）まで。
- ・申込方法：電話または窓口で受付け（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？

- ・体の「お掃除屋さん」
- ・体を守る「免疫の番人」

## リンパの役目

- ・体の中の余分なものを回収
- ・体の内側から元気を保つ

## 流れが良いと期待できること

- ・病気に負けない強い体に
- ・体が軽く、スーッと動きやすい

## 流れが滞るデメリット

- ・だるさやむくみ
- ・免疫力低下



## 「10年後も軽やかに動けるあなたでいてほしい」

少し歩くだけで疲れる…体力の衰えを感じていませんか？  
でもツライ運動はしたくない…。

そんなあなたにはストレッチをおすすめ。

ゆっくり筋肉を伸ばすと体が軽く、楽になります。

「体ってこんなにスムーズに動くんだった！」

そんな感動を味わってみませんか？

年齢を重ねても、元気で好きなことを楽しめたら嬉しいですね。

そのためには“今”から体をケアすることがとても大切。

ストレッチを習慣にして未来の土台を作りましょう！！

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いたします。
- ・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。

## 【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

