

血液・リンパを促せば
身体が息を吹き返す

～いきいきリンパ健康カフェ～

毎月 第一月曜・第三水曜
10:30～12:00
ひらつか市民活動センター

進むデジタル化・オンライン作業で…

立てば腰痛・座れば首こい
一日歩数はせいぜい1000歩?!!

超高齢化社会に向かう今…

いくつになっても
自分の足で歩きたい!!
健康寿命を伸ばしたい!!

そんな方は
ぜひカフェへ!!



からだ固くなっていませんか?
あたま硬くなっていませんか?
「老化って硬くなること」…

いきいきリンパ体操はこんなエクササイズです

～ いつでも・誰でも・どこでもできる ～

～ 簡単なのに楽になる ～



「ん? 視界が明るくなった?」

「おや、肩こりが…」「ほんとだ、腰の痛みが…」

「和らいだ…(ﾟдﾟ)」

11月のカフェ

7(月) 寒さに向けて冷え対策
16(水) 頭すっきり、目はっきり

12月のカフェ

5(月) 肩首らくらく
21(水) 手足軽やか

・参加費 500円

・持ち物 手拭いorバンダナ

・お問合せ・参加申し込み

090-3518-2723(添田)

090-4003-5970(長谷川)

～湘南いきいきリンパの会～