

血液・リンパを促せば
身体いきいき 笑顔こほれる

～いきいきリンパ健康カフェ～

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!!
認知症とも無縁でいたい…

そんな方は
ぜひカフェへ!!



からだ固くなっていませんか?
あたま凝っていませんか?

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、腰が！」

「軽くなった…」

第一月曜・第三水曜 (毎月)
10:30～12:00
ひらつか市民活動センター

10月のカフェ

3(月) 免疫カア～ツツ

19(水) 頭スッキリ目ハッキリ

11月のカフェ

7(月) 寒さに向けて冷え対策

16(水) 手だって足だって
凝っている

・参加費 500円

・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》