

血液リンパを促せば・・・

～いきいきリンパ健康カフェ～

免疫力がアップする
若々しさもよみがえる

毎月第1月曜
第3水曜

10:30～12:00



「頭が重くて」
「足も重い・・・」
「雨が続くと古傷が・・・」
「夏の暑さがオソロシイ・・・」
なんて
ショボクしている**そこのあなた!!**

体 固まっていませんか?
頭 固くなっていませんか?

「老化って硬くなる」こと

重力の影響や
生活習慣で

シルバー世代ばかりじゃない、
若者だって老化する・・・

いつでも どこでも 誰でもできて
簡単だけど楽になる

いきいきリンパ体操を
一緒に!!

雨にも負けず
風にも負けず
夏の暑さにも負けず
丈夫な身体を 目指して

6月のカフェ 5日(月)/21日(水)

【テーマ】頭スッキリ 目ハッキリ
ジメジメなんか吹っ飛ばせ!!

7月のカフェ 3日(月)/19日(水)

【テーマ】身体弛めば 出力アップ
暑さなんて なんのその!!

▼会場：ひらつか市民活動センター

▼お申込み・お問い合わせ 090-3518-2723(添田)

▼参加費：500円

＝ 湘南いきいきリンパの会 ＝