

血液リンパを促せば... 若々しさがよみがえる
免疫力もアップする

～いきいきリンパカフェ～

毎月第1水曜・第3水曜
10:30～12:00
ひらつか市民活動センター

小麦に卵、物価高騰
いつまで続くこの戦争
おまけに何なの、この暑さ!!

こんな時こそ **元気でいなきゃ!!**

アゴをしっかり動かそう!!
健康の為には
「笑って、しゃべって、食べて」
というけれど
思う以上にアゴって大事!!



体 固まっていませんか?
頭 硬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

デスクワークにスマホ首
若者だって老化している?と?

いつでも どこでも 誰でもできて
簡単だけど すぐ 柔らかく

いきいきリンパ体操で
暑さ乗り切る (^o^)

大丈夫ですか?
肩こり 腰痛
スムーズですか?
上向き **振り向き**

8月のカフェ 2日(水)

9月のカフェ 6日(水) / 20日(水)

10月のカフェ 4日(水) / 18日(水)

▼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 ＝