

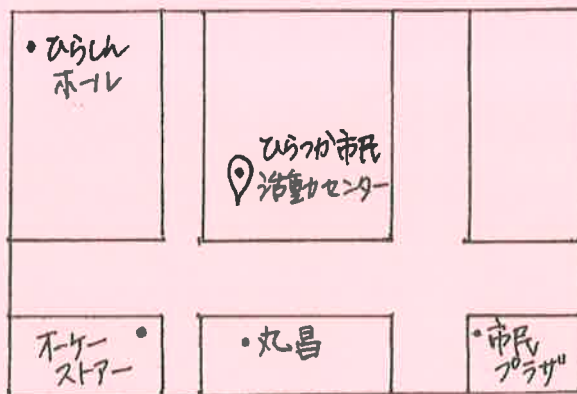


セルフリンパ 無料講習会

暑い夏もようやく盛りが過ぎました。今年は湿度の高い日が多かったですね。熊本の地震、千葉の豪雨と被災された方々のご苦労は計り知れません。自然災害はいつ誰にでも起こりうる事だと実感しました。微力ですが何か応援できる事を行動に移せばいいですね。ニュースで多く呼びかけられていた避難生活でのエコノミー症候群や体調不良は血液やリンパ液の滞りが原因の1つにあります。今回、実践の足ふくらはぎの筋肉はオ2の心臓とも言われています。太ももの筋肉は大きな筋肉で体内の水分を保持するタンクとしての役割もあり足は体を支えるだけでなく大切な部位です。適度な運動とリンパマッサージで流れを整える方法を覚えておくと、日頃モイザという時も役立ちますよ!!

10月 1日 (木) 10:00~11:30

- ・ ひらつか市民活動センター 2階
- ・ 持ち物 飲み物、手ぬぐい等 薄手のハンカチ、マスク(任意)
※ 足の実践があるので ひざ位まで足を上げられると
やりやすいです。



ひらつか市民活動センター
平塚市見附町1-8 (2階)
バス停 平塚文化芸術ホール前
JR馬場 西口より徒歩8分



お問い合わせは、こちらまで

細井 090 5997 2710

本岡 080 4375 7520

※電話対応できない場合は
お名前、参加のメッセージ等を
お願いします

