

主催事業紹介「免疫力アップ！リンパセラピー講座」

夏 コ ー ス

第1回 6月20日(木) 第2回 7月4日(木) 第3回 7月18日(木)

秋 コ ー ス

第1回 9月19日(木) 第2回 10月3日(木) 第3回 10月17日(木)

ね ら い

リンパの知識を学ながら、呼吸体操、ヨガストレッチ、リンパマッサージ等組み入れて、健康な体づくりを実践実感。自分でできるリンパマッサージ（セルフ・ペア）で体内の滞ったリンパ節の循環を改善していく。

講 座 内 容

- ①リンパセラピーってなに
- ②リンパのはなし
- ③リンパ節の流れが滞ると・・・
- ④鎖骨と頸部のリンパ
- ⑤顔のセラピー
- ⑥胸腺のセラピー
- ⑦お腹のセラピー
- ⑧腰のセラピー
- ⑨背中セラピー
- ⑩腕と手の平のセラピー
- ⑪脚と足マッサージのセラピー
- ⑫足裏全体



初めに、リンパマッサージとは、「体内に蓄積された老廃物や毒素をリンパ液にのせて排出する」ことで、リンパ液を流すには筋肉を動かすことで流れ、体を巡って老廃物や脂肪、病原菌などを回収し、リンパ管が何本か集まった合流部分のリンパ節で解毒無害化をするというものです。

3回に分け、顔から順番に足まで各部位ごとに、少しずつリンパマッサージを行いました。合せて、深い呼吸をする運動も取り入れながら、体をしなやかに動かしました。

2人一組になり、うつ伏せで、首からおしりまでやさしくマッサージを行いました。

マッサージする人も、とても上手にでき、マッサージされる人もとても気持ちよさそうでした。

受講者は、血の巡りがよくなり、体内温度も上がり、スッキリしたようでした。

