

印西市立中央公民館主催事業



健康リンパセラピー講座

リンパの知識を学びながら、呼吸体操、ヨガストレッチ、リンパマッサージ等を組み入れた身体づくりを体験し、今後の健康づくりに活かしましょう！

◎開催日及び内容 ※3回連続の講座となります。

| 回数 | 月 日 | 時 間 | 内 容 |
|----|-----------|------------|------------------------------|
| 1 | 10月17日(金) | 10時～11時30分 | リンパの話 |
| 2 | 10月24日(金) | 10時～11時30分 | リンパマッサージケアの方法 |
| 3 | 10月31日(金) | 10時～11時30分 | 全身のリンパケア・日常、 続けていきたいリンパ体操 |

◎会 場 印西市立中央公民館

◎対 象 市内在住者（18歳以上）

※3回継続事業なので、全てに参加できる方を対象とします。

◎定 員 16人 ※応募者多数の場合は抽選

◎参加費 無料

◎申 込 9月1日（月）午前9時から9月14日（日）
午後5時までに印西市立中央公民館窓口・
電話・QRコードでお申込みください。

★問合せ先 印西市立中央公民館

電話42-2911

