

# 肩こり改善セルフケア（日）



自宅でできる肩こり改善方法を習得しましょう

講師 東中川 マユミ

回数	月 日	曜日	テーマ	内 容
1	10/16	日	肩こり改善のためのリンパマッサージ、リンパストレッチを習得しましょう	全身の血流、リンパの流れをよくするストレッチを行い、その後肩こり改善、防止するためのストレッチや姿勢のとり方などの説明、実践します

教 材 費	なし
開 講 時 間	13:00~15:00（2時間）
定 員	15名（定員になり次第、締め切ります）
場 所	講習室
準備するもの	ヨガマットまたは大幅のバスタオル、フェイスタオル、水分補給用の飲み物、動きやすい服装（裸足になれるように準備を）

- ※ 妊娠中の方のご参加はご遠慮ください。
- ※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ やむを得ずキャンセルを希望される場合は、お早めに勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ 受付は9月13日（火）～9月26日（月）です。
- ※ 新型コロナウイルス対策や申し込み状況によって、日程変更や中止の可能性がります。

## 鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池 2-32-30  
 TEL(099)255-5771 FAX(099)255-5750  
 ☞yuyukan@sjcweb.jp Instagram@yuyukan\_kagoshima  
 ホームページ <https://www.yuyukank.com>  
 最新情報ページ <https://connect.place/yuyukan/>  
 (コネクトカード)



▲ホームページ

申込方法についての  
詳細はこちらから！  
どちらからでも確認  
できます。  
申込期間中は申込フォ  
ームも設置されます。



▲最新情報ページ

受付番号（ ）

令和 年 月 日

### 一日講座 肩こり改善セルフケア

利 用 証 番 号		受 付 番 号	
( ふ り が な )			
氏 名			
連 絡 先	携 帯	— —	自 宅 — —