

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	11/19	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（水）～9月26日（火）です。
- ※ 申し込み状況等によって、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 — —