

# むくみ冷え改善セルフケア（日）



むくみ冷えを解消する方法を知って 冬を元気に乗り切りましょう

講師 東中川 マユミ

回数	月 日	曜日	内 容
1	12/17	日	冷え、むくみを改善、解消するエクササイズや、ストレッチなどを行います。

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)

- ※ この講座は、鹿児島市内に住むか通学する高校生以上の学生も参加できます。
- ※ 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11月13日（月）～11月26日（日）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あります。

## 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 むくみ冷え改善セルフケア

利用証番号(学生は不要)		受付番号	
(ふりがな)			
氏 名			
連 絡 先	携帯	—	自宅 — —
※学生の方のみ※ 該当するものに ○をつけてください	高 校 生 ・ 大 学 生 ・ 短 大 生 専 門 学 校 生 ・ そ の 他 ( )		