

令和5年度 短期講座

# 自分でできるリンパトリートメント（日）

リンパマッサージ、ストレッチで 冬の疲れをとりましょう

講師 東中川 マユミ

回数	月 日	曜日	テ ー マ	内 容
1	3/3	日	上半身、腕、ウエスト周りのリンパストレッチ、マッサージを行います。	・全身のストレッチ ・この腕、ウエスト周りのリンパの流れを知り、むくみ、冷えを解消するリンパストレッチ、マッサージを学びます。
2	3/17	日	下半身、お尻、足周りのリンパストレッチ、マッサージを行います。	・全身のストレッチ ・お尻、足周りのリンパの流れを知り、むくみ、冷えを解消するリンパストレッチ、マッサージを学びます。
3	3/24	日	自分でできるよう総復習を行います。  お顔のリンパマッサージを行います。	・全身のストレッチ ・ピンポイント復習 ・顔、首周りのリンパの流れを知り、むくみ解消、リフトアップを目指します。 ※手鏡をご持参ください。

教 材 費	なし
開 講 時 間	13:00~15:00 (2時間)
定 員	10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 ※最終日のみ手鏡

※ 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1月14日（日）～1月28日（日）です。

※ 申し込み状況等によって、日程変更や中止の可能性あります。

## 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

短期講座 自分でできる リンパトリートメント

利 用 証 番 号		受 付 番 号	
( ふ り が な )			
氏 名			
連 絡 先	携帯	— —	自宅 — —