



むくみ改善セルフケア（日）

むくみ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	12/22	日	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	10:00~12:00 (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。
- ※ お子さん連れでのご参加はできません。託児室がありませんので、あらかじめご了承ください。
- ※ 受付は10月13日（日）～10月24日（木）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 ()		