

令和6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 | 3/16 | 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 | 3/23 | 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 | 3/30 | 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 | 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 ※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（火）～1月24日（金）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>



▲ホームページ

申込方法についての詳細はHPから。申込期間中は申込フォームも設置されます。LINE公式アカウント友だち追加も受付中！



▲LINE公式アカウント

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*3月

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