

肩こり改善&ストレッチ（水）



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	3/19	水	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	19:00~21:00（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。
- ※ 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>



▲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

一日講座 肩こり改善&ストレッチ

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