

令和7年度手稲区民講座

いきいき

# リンパ体操講座

残暑を乗り切る！

先取り寒さ対策も！

～季節の変わり目に、無理なくゆったり対策を～

リンパの滞り方には個人差があります。「我が手」を使い、自分にあったリンパの滞りを解消するコツをつかみましょ。簡単なリンパのお話(理論、今日からできること)から、応用、実践まで！

季節の変わり目に、ゆったり無理なくできるリンパ体操で、健康的な身体づくりをしませんか！



講師 リンパ健康セラピスト 入江 和子 先生

日時 令和7年8月25日・9月1日・8日・22日・29日

10:00～12:00 全5回 毎週月曜日 ※9月15日は休講

会場 手稲区民センター 3階 視聴覚室

定員 20名(15歳以上 ※中学・高校生は除く)

費用 3,700円(受講料 3,500円+教材費 200円)

講座初日に、会場受付にてお支払いください。

持ち物・服装 筆記用具、飲み物、動きやすい服装

申込方法 8月4日(月)から電話(681-5121)または窓口にてお申込みください。

定員になり次第締め切ります。受付時間:10:00～16:30

注意事項 受講者の都合による費用の払い戻しはできませんのでご了承ください。

申し込みが著しく少ない場合は、講座を中止する場合があります。

【お申込・お問合せ】

手稲区民センター 手稲区前田1条11丁目 電話 681-5121