

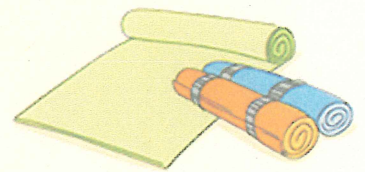
リンパを流して免疫力アップ！

リンパセラピー教室参加者募集！！

体内にたまった毒素を体外に排出するのがリンパセラピー。ほんの少し気遣うだけで、心も体も驚くほど変わります！鎖骨、肩、腕、背中、腰、脚、顔などのリンパケアの手法を覚え、リンパの流れを良くする体操で、心も体もリフレッシュしましょう！

○教室情報

- 日にち 11月18日(金)・11月25日(金)・12月2日(金)・12月9日(金)・
12月16日(金) 全5回 ※原則全5回に参加いただける方が対象となります。
- 受講時間 10:00～11:30
- 場所 稲敷市役所 東支所(稲敷市結佐1545) 3階 会議室1・2
- 内容 座学・実技(軽体操やマッサージ等)
- 対象 稲敷市在住で成人(18歳)以上の方
- 定員 先着20名
- 参加費 2,000円(保険料等を含む) ※参加日の初日に徴収致します。
- 持ち物 ヨガマット(又は大き目のバスタオル)、汗拭きタオル、飲み物
※ヨガマットが無い方は、ご用意がありますので、申込みの際にお伝えください。
- 服装 動きやすい服装



○申込方法

電話にて申込み TEL029-892-8661

受付は月曜～金曜 午前9時から午後5時まで。

申込締切：11月14日(月)

○申込先

〒300-0500 稲敷市荒沼3番地1(江戸崎総合運動公園内)
稲敷市教育委員会 スポーツ振興課 担当：石山



○講師紹介

秋葉 みどり 氏

小学校教員(30年余)を退職後、社会教育指導員・家庭教育指導員として成人大学の企画運営や小中学校の家庭教育学級に携わり、これまでの経験や有資格を生かした親子体操・ママヨガ・ベビーマッサージ及びリンパセラピー教室を担当。

現在は、主に各市町村にてヨガストレッチやリンパマッサージを取り入れたリンパセラピー教室を開催。また、公民館講座や生涯学習大学の講師を務める。

NPO法人トータルバランス療法リンパマスター/リラクゼーションセラピスト/

リトミック体操インストラクター/日本レクレーション協会指導者/千葉県社会体育指導者