

受講生募集

骨十ビ・リンパ体操講座

骨と関節の正しい使い方を学び、『楽に動ける・歪まない・歪ませないカラダを作る！』
友人知人を誘って一緒にやりませんか？がんばろう健康づくり！

と き 10/5・12・19・26、11/2（火曜日 全5回）
午前9時30分～11時00分

場 所 浜松市ふれあい交流センター 可美 1階 大広間
浜松市南区増楽町1645-1
電話（053）440-0571

講 師 鈴木則枝 先生

定 員 12人

対 象 者 60歳以上の市民

受 講 料 無料

持 ち 物 マスク、水分補給用の飲み物、汗ふき用タオル、ヨガマット（または大きなバスタオル）

そ の 他 運動しやすい服装でご参加ください（Gパンは不可）

申 込 方 法 8月31日（火）までに事務所へご提出ください。
抽選となりますので、結果は後日お知らせします。



回	開催日	学 習 内 容
1	10月 5日（火）	正しい関節の動かし方 ～身体の歪みチェック～
2	10月12日（火）	関節を整え、ゆるみやすい体へ
3	10月19日（火）	骨盤まわりのリンパストレッチ
4	10月26日（火）	肩甲骨・肩関節まわりのリンパストレッチ
5	11月 2日（火）	呼吸で気血水のバランスを整える

※利用証のない方又は旧利用証をお持ちの方は、住所・年齢が証明できるもの（免許証、保険証等）
をご持参いただき、新利用証の申請をしていただきます。（旧利用証は回収させていただきます。）

切り取り

骨十ビ・リンパ体操講座 申し込み用紙

ふりがな 氏 名		年 齢		利用証 ※No.	
住 所	区	☎			