

# リンパストレッチ講座

自分のカラダを見直して正しい関節の動かし方を習得します。

《4回》

10月10日	(木)	自分のカラダを見直そう
10月24日	(木)	正しい関節の動かし方を知ろう
11月14日	(木)	足先から血行促進を目指そう
11月28日	(木)	骨盤周りの筋肉を意識しよう

時 間：10：00～11：30

場 所：ふれあい交流センター江之島 1階 ホール

講 師：鈴木則枝先生（ワールドリンパアカデミー代表）

対 象：市内在住で60歳以上の方

定 員：30名

参 加 費：無料

持 ち 物：ヨガマット又はバスタオル、水分補給用の飲料、フェイスタオル

そ の 他：動きやすい服装、あれば5本指ソックス

申 込 方 法：電話またはFAX（425-9907）

直接窓口、

またはE-mail ([csw-enoshima@major.ocn.ne.jp](mailto:csw-enoshima@major.ocn.ne.jp)) に、

講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・利用証番号を記入し

お申込み下さい

申 込 締 切：9月26日（木）

応募者多数の場合抽選となります。

