

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》

12月 2日	(火)	自分のカラダを見直そう
12月 9日	(火)	正しい関節の動かし方を知ろう
12月 16日	(火)	肩甲骨リンパストレッチ
12月 23日	(火)	骨盤リンパストレッチ

時 間：13：30～15：00
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、
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）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 期 間：11月11日（水）～11月25日（火）