

骨十ビ・健康リンパ体操

「歪まない・歪ませないカラダを作ろう！」

骨と関節の正しい動かし方を学び、自分のカラダを見直しましょう！

●日 時 6月25日・7月2日・7月9日（木曜日）

10:00～11:30 全3回

●場 所 ふれあい交流センター萩原 1階 大広間

●講 師 鈴木 則枝先生（ワールドリンパアカデミー）

●定 員 30名（浜松市内在住の60歳以上の方）

●参加費 無料

●持ち物 運動しやすい服装、フェイスタオル、水分補給用の飲み物
ヨガマット（またはバスタオル）



① 6月25日 関節の可動域をあげる～姿勢改善

② 7月 2日 肩甲骨を動かそう～肩・首こり改善

③ 7月 9日 骨盤周りの筋肉を意識しよう～膝・腰痛改善

電話・FAX・直接窓口またはQRコードよりお申込みください（応募者多数の場合は抽選）

募集期間:5月16日(土)～6月6日(土)

浜松市中央区初生町1番地
ふれあい交流センター 萩原
電話(FAX 兼用)053-439-4178

