

からだのメンテナンス

～セルフリンパマッサージ～

11月11日（水） 10：00～12：00

あぜよししゅうかいじょ

畔吉集会所 1階 大会議室



前半は座学にて、“リンパってなに？”“リンパを元気にするためにはどうすればいいの？”を学びます。後半は、リンパ活性ストレッチを講師に教わりながら、自分でリンパを流してみましよう。ひとりひとり教えますので、ぜひ覚えていただき、免疫アップのからだ作りをしましょう！

【対 象】 市内在住・在勤・在学の人

【定 員】 15人（定員を超えた場合は抽選） 【参加費】 無料

【持 ち 物】 Tシャツ、膝までまくれるズボンまたはショートパンツ、フェイスタオル1枚、筆記具、ボディ（ハンド）クリーム（オイルも可）、ヨガマット（バスタオル可）、室内履き

【申し込み】 往復はがき または メールに 以下を記入

①教室名（「リンパマッサージ」）

②〒住所 ③氏名（ふりがな） ④電話番号 ⑤年令

10月29日（木） までに畔吉集会所へ ※締切日必着



オイルやクリームは
のびがよいものがおすすめ

あげお健康+
ポイント関連事業

あげお健康+



当事業はあげお健康+ポイント関連事業です。アプリを登録し、イベント会場に用意されたQRコードを読み取ることでポイントが付与されます。

アプリの登録
はこちら



畔吉集会所 〒362-0065 上尾市畔吉 1219-1

電話 781-2826 メール t326162@city.ageo.lg.jp

** 休所日 第1・3・5月曜日 第2・4日曜日 祝日 **