

体がかたくても、運動が苦手でも大丈夫

自分でできる全身ケアを学びませんか？

リンパドレナージュ講座

ゆっくりとした動きでリンパ節をやさしく刺激しリンパや血液の巡りを整えるセルフ美容整体（ストレッチ）です。むくみや、冷えをケアし、代謝アップや姿勢改善をサポート。さらに、骨盤や背骨にもアプローチし、無理のない自然な姿勢へ導きます。年齢とともに気になる体の重さや体型の変化、美肌作りにもおすすめです!!男女問わずご参加いただけます♪

10/13・10/27・11/10(火) 13:30～15:00

場 所: 岩津市民センター2階 体育集会室

定 員: 20人(応募者多数の場合は抽選)※3回参加できる方を優先します

受講料: 1回 300円 (お釣りの無いようご用意下さい)

運動のできる服装で
お越しください

持ち物: ヨガマットかバスタオル、フェイスタオル、飲み物

講師 甲村三奈代 氏

ピラティス・ヨガ・ストレッチポール・産後ケアトレーニング・CI(コンタクトインプロゼーション)と多岐にわたり講師として活躍されています。

ゆっくりな動作で体の
各リンパを刺激



代謝を上げ、老廃物出
し、脂肪を燃焼



負担のかからない自然体
の姿勢になりましょう



お申込み・締切り 9/24(木)

メールアドレスはこちら↓

岩津市民センターへ Eメール・電話または直接来館して

- 氏名(ふりがな) ●電話番号 ●住所
- 講座名「リンパドレナージュ」を伝えてください。

※当選者には 9/29(火)迄に連絡します。



お申し込み・お問合せ 岩津市民センター

TEL:0564-45-2512

Eメール:iwazu.shimin@city.okazaki.lg.jp

受付時間: 9:00～21:00

(月曜日は休館)

日曜・祝日: 9:00～17:00