

免疫力を高め 体スッキリ！

受講生
募集中

リンパマッサージ & 体調改善エクササイズ

65歳以上優先

リンパマッサージは、リンパの流れをよくすることで免疫力をアップさせ、冷え症にも効果的です。体調改善エクササイズはこりや体の不調をやわらげる筋肉のほぐしを行い、体を健康に導きます。



日程 4月7日 ~ 9月8日 金曜日(全12回)

4/7・21、5/12・19、6/9・30、7/7・21、8/4・18、9/1・8

時間 10:00~11:30

場所 岡山市ウェルポートなださき

1階かしの木ホール

受講料 7,560円(初回全納)

定員 20名

締切日 3月27日(月)必着



15分程度の見学が可能です。

ご希望の方はお気軽にお問い合わせください。

講師紹介

中本 裕子 先生

健康運動実践指導者

日本コンディショニング協会認定

インストラクター



簡単に自宅でできるセルフケアを楽しくお教えします。時には受講生さんのリクエストに応じた内容も実施しています。初心者さん大歓迎！！リンパの流れを整えたり、セルフマッサージなどを行いますので、講座が終わった後は体がスッキリします。是非ご参加ください。

お申し込み方法・お問い合わせ先は裏面をご覧ください。