

免疫力を高め、体スッキリ!
**リンパマッサージ&
体調改善
エクササイズ**

受講生
募集

※65歳以上優先

15分程の見学
可能!
お気軽に
お問い合わせ
ください



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

金曜日
(全15回)

令和8年10月16日～令和9年3月19日

※講師都合により日程が変更となりました。

10月16,30日 11月20日
12月4,11,18日 1月8,15,29日
2月5,12,19日 3月5,12,19日

時間

10:00～11:30

受講料

12,300円
(初回全納)

場所

岡山市ウェルポートなださき 1階かしの木ホール

締切日

9月25日 (金) 必着

定員

20名

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。

