



ミニ講座

やさしい運動で

# リンパの流れは足元から！

健康長寿

細胞からの老廃物を運ぶリンパ液、その流れが滞るとむくみや冷えなどの症状を引き起こします。

血液は心臓の力で流れますが、リンパ液を流すポンプの役割を果たすのは筋肉の収縮や呼吸です。

運動不足になりがちなこの季節、ストレッチで筋肉をほぐして、リンパの滞りを防ぎましょう！

1/7  
(土)  
10:30~11:30

1/16  
(月)  
10:30~11:30

2月は  
2/4(土) 14:30~  
2/26(日) 10:30~

- 場所： レジコミュ  
(裏面の地図をご参照ください。)
- 服装・持ち物： 運動しやすい服装、汗ふきタオル、飲み物
- 申し込み 不要、無料

本講座は、原則まちの健康研究所「あ・し・た」の会員様向けとし、会員でない方の体験参加は2回までとさせていただきます。

以降は、会員登録（無料）の上、引き続きご参加くださいますようお願いいたします。



まちの健康研究所「あ・し・た」  
ワンポイントアドバイザー(運動)  
野村志津江

主催: まちの健康研究所「あ・し・た」 04-7197-7713

