

# リンパの流れは足元から!



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

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!

**2/4**  
**(土)**  
**14:30~15:30**

**2/26**  
**(日)**  
**10:30~11:30**

※4日は、通常より開始が  
遅れます。

- 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

3月は  
11日(土) 10:30~  
25日(土) 10:30~

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。

## ～ レジコミュへの行き方 ～



住所： 千葉県柏市若柴227-6 パークシティ柏の葉キャンパス二番街 E棟E-3

交通： つくばエクスプレス線「柏の葉キャンパス駅」下車徒歩6分  
※辻仲病院前の信号を渡って、薬局のとなり

Tel : 0120-868-321