

リンパの流れは 足元から！

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。
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！

3/11(土)

10:30～11:30

3/25(土)

10:30～11:30

- 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

4月は

4/7(金) 10:30～

4/22(土) 13:30～



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

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
ださいようお願いいたします。