

# リンパ体操



講師

リンパ健康セラピスト 入江 かずこ 先生

リンパの滞りを解消するコツや体操を学びます。  
イスに座ったままで出来ます。体力に自信のない方も大丈夫！

◆日時：令和7年1月9日・16日・23日・30日・2月6日  
(木曜日)全5回 10:00~12:00

◆場所：西区民センター 1階 第1・2集会室

◆費用：3,200円(受講料3,000円+教材費200円)  
費用は初回1月9日会場にてお支払い下さい

◆定員：20名(15歳以上の方 ※中高生を除く)

◆持ち物：動きやすい服装・筆記用具・飲料

◆申込方法：12月13日(金)10時から電話でのみ受付(先着順)  
(受付時間：10時から17時 土日祝可)

## 【お願い】

※受講申込者が著しく少ない場合、中止となる場合がありますのでご了承下さい。

※受講生の都合による受講料の返金はできませんのでご了承下さい。

※お越しになる際はなるべく公共交通機関をご利用願います。