

講座番号 20-D-15 講座名 リンパセラピーで免疫力アップ！

講座日程	第 1-3 日	曜日	時間	始まり	終わり	募集人員	25名
4月 5.19	5月 17.31	6月 7	7月	10:00	11:30	8月 16.30	9月 6.20
10月 4.18	11月 1.15	12月 6.20	1月 17.31	2月 21	3月 7.21		

アキバミドリ

教授名 秋葉みどり 講座教室 多目的室1

★教授プロフィール★

小学校教員(32年間)退職後、社会教育指導員、家庭教育指導員として成人大学の企画運営や家庭教育学級に携わる。小・中学校の家庭教育学級では、有資格を生かした親子体操教室やママヨガ、ベビーヨガ及びリンパセラピー教室を担当する。現在は各市町において、ヨガストレッチやリンパケアを取り入れた教室を開催。また、公民館講座や生涯学習大学の講師を務める。～夕方からは、6人の孫の世話をしながら忙しく動き回っているバアバです～

★講座概要★

体内にたまった老廃物や毒素を体外に排出するのがリンパセラピー。ほんの少し気遣うだけで、心も身体も驚くほど変わります。鎖骨・肩・腕・背中・腰・脚・顔などのリンパケアの手法を覚え、リンパの流れをよくする体操で、心も身体もリフレッシュし免疫力をアップさせましょう。

★講座詳細紹介★

リンパセラピーはいくつになっても自分自身の心と身体が健康でありたい・・・という気持ちで取り組んでいただくことが目的です。リンパの流れをよくする呼吸体操・ヨガストレッチ・リンパケアを基本とし、リンパの知識も学びながら滞ったリンパの流れを良くしていきましょう。

申込方法:①講座番号 ②講座名 ③住所 ④氏名(フリガナ) ⑤電話番号⑥生年月日 ⑦性別
 をご記入の上 ハガキ・FAX・Eメールで、かしま灘楽習塾 事務局まで
 TEL0299(85)2601 FAX(85)2602 〒314-0031 茨城県鹿嶋市宮中4631-1
 Eメール nadapost@nadajuku.com

★講座日程は1月14日現在ですので変更のある場合があります。ご注意ください。