

# リンパケア体操

「リンパを知ろう

無料体験・学習会」

9月25日(月)10:00~11:00

健康に役立つ『リンパ』を学びましょう。  
初めての方はぜひお申込み下さい。



講師 福田 康子

NPO 法人リッパ® 健康学普及協会認定  
健康管理士会一般指導員

日常生活の中で体は常に  
緊張を繰り返しています。  
そんな中で運動ばかりして  
も関節に負担がかかり体の  
循環は良くなりません。

まずは、体を緩め、伸び縮みできる筋肉をつくり、関節を育てます。  
あまり筋肉を使わず、うまく関節を使う身体づくりをし、寝たきりになるのを防ぎましょう。リンパを知って健康に役立てましょう。

お申込み・お問合せ

コープさっぽろ いしかわ文化教室・コープキッチンスタジオ **0138-84-8440**

函館市石川町 457-1 石川中央ショッピングタウン内 受付時間/10:00~17:00(月~金)・10:00~13:00(土)・日祝休み