

いつでもだれでもできる!

# 寒さ対策に! 冷え・むくみ予防体操講座

冷えは「万病のもと」と言われています。身体を温めることで、身体の不調を取り除き、体調を整えることができます。

今回は、足裏をほぐしたり、足首をまわすことで、血流循環を良くし、身体を温めていきます。さらに、寒さで緊張している筋肉を伸ばし、動きやすい身体をめざします!

講師

健康運動指導士

マスタートゥットセラピスト  
井上 春菜 氏



\*日 程\* 2019年1月28日(月)

\*時 間\* 14時~15時まで

\*参加費\* 500円

※参加費は1階事務室でお支払です

\*場 所\* レインボーホール  
3階 松の間

\*持ち物\* 飲み物、動きやすい服装、  
あればヨガマット、もしくはバスタオル、  
あれば5本指ソックス

\*定 員\* 20名

参加申込書 氏名



主催：レインボーホール(富田林市市民会館)TEL:0721-25-1117