

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

マスタートラップセラピスト
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