

『歌ってリンパ体操』 より健康に美しく!

【日時】 2016年 10月 26日 (水)
11:00~11:45

【場所】 まはえ地域交流室

(静岡市葵区山崎2-2-8 1F)

【講師】 大多和 真弓さん

(リンパサロンimages 代表)

予約不要
参加無料



歌ってリンパとは?

歌の歌詞でマッサージのやり方をお伝えします♪
毎日行うことで自然に口ずさみながら自然にマッサージが
でき、リンパ液の流れを促し、身体から不要なものを
出していきましょう。お風呂で身体を洗いながら、
テレビを観ながら…など生活の中のちょっとした時間で
出来る『ながら体操』です。ぜひ体験してみてください!

☆リンパマッサージをすることにより、慢性的なむくみや
冷えの解消が期待できます。美肌、ダイエットにも効果
があるとも言われています。



みなで楽しく転倒予防♪
毎週水曜10時半『でんでん体操』開催中

静岡市葵区山崎2-2-8

一般社団法人 まはえ倶楽部

TEL: 054-207-8966

www.mahae-shizuoka.jp

まはえ静岡

検索

※申し訳ございませんが駐車場には限りがございますので、
お近くの方は徒歩、自転車でのご協力お願い致します。



