

5月シルバー教室…楽しく学びましょう!



## 開講式&「リンパ体操で

# 明るく楽しく元気よく」

リンパの流れを良くしたり簡単な物を使ったストレッチ運動に取り組んだりすることで、体のむくみ、冷え、転倒、寝たきり、認知症などの予防や血行改善の効果が期待できます。先生との楽しく笑いたっぷりのひと時を過ごして、ますますの健康につなげましょう。  
多くのご参加をお待ちしています。

講師： 渡邊 桂子 様

(整体師・リンパセラピスト)

日時： 5月8日(木)

13:30～15:00

場所： 牟礼公民館 大会議室

\*持参物…**タオル**とお茶

\*動きやすい服装でお願いします。

牟礼公民館 ☎ 38-0533