



# リンパで介護予防

**リンパで体のゴミ出しして、元気度さらにアップ**  
リンパの流れを良くして体内に溜まったゴミを外に出しましょう。ゴミが溜まってはたらきが低下した細胞に優しくマッサージをすれば、元気が回復します。首から頭のリンパの流れをスムーズにすれば認知症予防に関わり、全身ではアンチエイジングとなります。若さをたもつために、リンパを楽しく学びましょう！

**日時** 平成 27 年 11 月 17 日 (火)

13:30 ~ 15:30 (開場 13:00)

**場所** ぜんしきょう本部 研修室

定員 30 名  
資料代 1,000 円

講師

**KAZU IWATA**

日本セラピスト育成協会  
TEL090-2670-5450  
mail:jitra@healing-lymph.com  
<http://healing-lymph.com>



「リンパ」を知れば、元気になる方法も知る

リンパ液は「透明な」という意味で、血液が細胞に酸素を運ぶのに対して、栄養と酸素を運び不要なものを運び出しています。また、「身体を守る」免疫にもはたらきます。リンパの流れが滞ると、むくみや張りを感じます。優しく軽くマッサージするだけで、滞った流れをスムーズにすることができます。知識を実演で基本を身につけて下さい。

こんな時には  
リンパの流れを  
良くしましょう



お申込は… **リンパで介護予防係まで**

電話かファックスで下記までお申し込み下さい。先着順で受け付けますが、定員に達した際にはキャンセル待ちとさせていただきますので予めご了承ください。  
お仲間と一緒に参加すれば、体験を通じてお互いに実感でき確認できます。お一人でも充分楽しめますが、よりお気軽に確認ができるように、お二人以上でのご参加をお待ちしています。

**11/13**  
(金)  
まで

☎ **03-3340-8037** (平日 9:30~18:00)

FAX **03-3340-8032** (24 時間受付)

一般社団法人 全国育児介護福祉協議会  
**ぜんしきょう**

一般社団法人  
全国育児介護福祉協議会 東京支社  
〒160-0023  
東京都新宿区西新宿 6-16-6 タリビル9 階  
TEL : 03-3340-8037 FAX : 03-3340-8032

お申込書

お名前	連絡先	該当箇所に○を付けてください
フリガナ		サポーター 仲間 一般
フリガナ		サポーター 仲間 一般