



# リンパで元気に！

そのはたらきを知って、活かして、元気をサポート

9月に開催した第一回のリンパセミナーでは、むくみについて学びました。すると「下半身のむくみがとれて靴のサイズが変わった」という声や「気持ち良かった」などの声をいただきました。第2弾は「くびれ」。リンパの流れが滞ると体の老廃物が溜まり“たるみ”となります。リンパと“くびれ”の関係を学びましょう！

**日時** 平成 28 年 1 月 27 日 (水)  
13:30 ~ 15:30 (開場 13:00)

定員 25 名  
資料代 500 円

**場所** ぜんしきょう静岡支社

講師

**KAZU IWATA**

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



「リンパ」の基本を自分のために身につけよう

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。

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。

1/22  
(金)  
まで

☎ 054-205-8175 (平日 9:00~18:00)

FAX 054-205-8176 (24 時間受付)

リンパの流れは  
たるみに関わり  
流れを良くしてくびれ復活？



仲間をつくる支え合いの福祉事業

**ぜんしきょう**

一般社団法人

全国育児介護福祉協議会 静岡支社

〒420-0044

静岡市葵区西門町 2-7 スズビル 301

TEL : 054-205-8175 FAX : 054-205-8176

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