



リンパ体操 令和5年4月スタート

受講者募集

リンパマッサージにはうれしい効果が
沢山あります。
性別関係なくリンパマッサージを
体験してみましょう。



何がいいの

- ・リンパの流れが改善し、溜まった老廃物が排出されやすくなります。

期待できる 効果 1

- ・リラックス効果
- ・むくみの解消
- ・ダイエット効果

期待できる 効果 2

- ・疲労回復
- ・体質改善 など
(効果の出かたには
個人差があります)



＊月 謝／月 2 回 一般 1,500 円 栄町シルバー人材センター会員 1,000 円

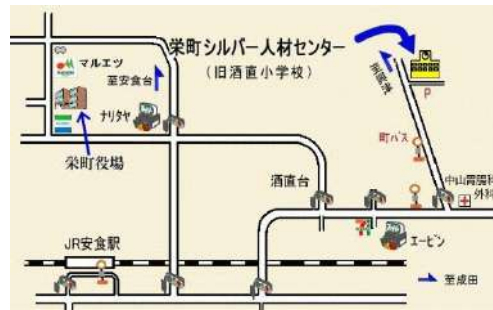
＊場 所／栄町シルバー人材センター2 階多目的スペース

＊日 時／毎月第 2 第 4 月曜日 14 時から (約 2 時間)

＊持ち物／飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット又はバスタオル

＊服 装／運動しやすい服装

＊心疾患のある方、低血圧の方、腎臓に問題のある方等は
ご遠慮いただきます。(お問い合わせください)



講師 遊 佐 素 子

一般社団法人日本コンディショニング協会 (NCA)、認定コンディショニングインストラクター
公益財団法人日本体育協会 JASA 公認スポーツ指導員、エアロビクック指導員

お問い合わせ
一般社団法人栄町シルバー人材センター

Tel.0476-95-6021

印旛郡栄町龍角寺 33

受付時間 月～金 9:00～17:00

シルバー会員さんいつでも募集中！！

栄町シルバー人材センターでは、随時会員さんを募集しています

栄町にお住まいの 60 歳以上の方、私たちと一緒にお仕事してみませんか？

家事援助、草刈、植木の剪定や、障子、網戸の張替え等々

詳細はお気軽に事務局へお電話くださいね！