

# 100歳まで元気リンパ体操

今話題のリンパ体操を体験してみましょう!!

リンパは血管と同じように全身に張り巡らされています。リンパはリンパ液の流れによって体を浄化するシステムのような物です。

リンパの流れが滞ると、顔や足の浮腫み・疲労倦怠・冷え・肩こり・首こり等が生じます。リンパマッサージは、体内の細胞から出たゴミや病原菌等の老廃物をリンパ液を通して体外に出し、リンパの流れを良くします。これがリンパ体操です。

椅子に座ったまま、「無理なく 楽しく 笑い」ながら体を動かす体操です。

一年で一番暑い 8 月ですが、暑さに負けない体作りをしましょう。

涼しい教室で、皆様のご参加お待ちしております。

## 記

講座日時 ; 8 月 1 日 10 時 30 分から 11 時 45 分迄  
9 時 30 分から 10 時 15 分まで全体集会をします

会場 ; 浦和コミセン 9 階 15 集会室

持ち物 ; 汗ふき 飲み物 運動しやすい靴で参加してください。



講師 村田利美子先生 プロフィール  
元浦和市教育委員会勤務  
現さいたま市スポーツ振興審議会委員  
介護予防・骨盤改善体育指導師・リンパ整体師等  
さいたま市内の公民館等でいくつも教室を持ち  
指導されています。

