

100歳まで元気リンパ体操

Part 2(リンパ整体体操)

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。

リンパ体操はリンパの流れをスムーズに整え、免疫力・筋力のアップ、健康な体力作り、諦めていた腰痛・肩こり・ひざ痛の改善に最適な体操です。

人間が本来持っている治癒力を引き出し、骨格と筋肉を意識しながら身体に負担をかけないような動きのリンパ整体体操を、椅子に座ったまま、運動の苦手な方にもおすすめ出来、ご家庭でも出来るリンパ整体体操です。

「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7日 10時30分から 11時45分迄
9時30分から10時20分まで全体集会をします
会場 ; 市民会館うらわ 8階 コンサートホール
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。