

温活しませんか？

リンパストレッチ
& フットケア

リラクゼーション

美温活

スロー筋トレ

リンパストレッチ

普段から疲れやすい、便秘気味である、低血圧気味である、肩こり腰痛で悩んでいる、ぐっすり眠れない……。もしかすると、カラダの冷えが原因かも。

冷えは、美容と健康の大敵です! 体温が1度下がると、基礎代謝が12%、免疫力が30%低下し、病気への抵抗力が弱まったり、痩せにくい身体になります。理想の体温(36.5度~37.1度)を目指しましょう♪

日時: 令和2年10月4日(日) ① 13:00~14:00

② 14:30~15:30

講師: 山本 和美先生 (美温活リンパストレッチトレーナー)

健康福祉運動士、乳がん啓発健康運動指導士

椅子ヨガ認定インストラクター、機能改善運動指導士)

場所: Uホール イベントホール

受講料: 会員500円、非会員: 1,000円

定員: 各15名(申込み順)

申込み: 受講料を添えて、Uホール窓口にてお申込み
下さい。9月14日(月)9:00~申込み開始

※お申し込み後の受講料の返金は、原則できませんので、ご了承ください。

お問合せ: 遊・Uクラブ受付窓口 (Uホール内)

64-1437 担当: 大沼、寺田