

# 2部制・前半

## 骨盤リンパストレッチ教室②

### 開催要項

今、話題のリンパストレッチでリンパの流れを活性化させ、体内に溜まった不要な老廃物などを排出して免疫力を高めます！リンパを流す為には、マッサージや運動、呼吸など色々な方法があります。その正しい方法を解りやすく、骨盤ストレッチやリンパストレッチで、楽しく学ぶことができます！

※コロナウイルス感染拡大防止の為、毎回検温結果を伺いますので、**ご自宅で検温をお願いします。**  
咳や発熱、味覚異常等、感染が疑われる症状がある方は、参加自粛をお願い致します。

- 主催 (公財) 大泉町スポーツ文化振興事業団
- 日時 7月1日より毎週木曜日 ・ 全10回  
**午後1時～1時40分(40分)**
- 場所 ●大泉町文化むら 第3練習室  
(7月～9月) 10日 7/1・8・15・29、8/5・19・26  
9/2・9・16  
※日程・場所が変更になる場合がございます。  
その際はHPでお知らせします。
- 対象 町内在住・在勤者
- 参加費 参加費は**教室開始日(7/1)**に支払いとなります。  
**7月～9月(3ヶ月)全10回 3,000円**
- 定員 25名(2部制 前半と後半で計50名)
- 講師 Ichiko(イチコ)先生  
(大泉町在住・リンパマッサージ指導者・上級心理カウンセラー)
- 申込方法 **5月24日(月)～**  
**午前9時からお電話または町民体育館窓口にて受付開始**  
**※2部制①、②の時間は、申し込み時に選択下さい。**
- その他 ・運動に適した服装を着用してください。  
・ヨガマット又はバスタオルと、フェイスタオルをご用意ください  
※ヨガマットの貸出は致しません。
- 問合せ 町民体育館 (0276-63-5250)

# 大泉町文化むらにご来館の皆様へお願い

新型コロナウイルス感染予防のため、次のご協力をお願いします。



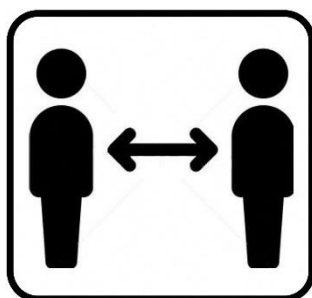
来館前の、自宅で検温や体調の確認をし、不調の場合は来館をご遠慮ください。

来館される際はマスクの着用し、咳エチケットのご協力をお願いします。



ご来館時やお帰りの際は、備え付けのアルコール消毒剤で手の消毒を。

館内の一方通行にご協力ください。



2メートルの間隔確保を。

当面の間、エレベータの定員を2名とさせていただきます。



ロビーや休憩コーナーの長時間のご利用はできません。

(自動販売機はご利用いただけます。)