

# 骨盤リンパストレッチ教室③

## 開催要項

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。骨盤ストレッチやリンパストレッチで、その正しい方法を解りやすく、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。

1. 主 催 (公財) 大泉町スポーツ文化振興事業団

2. 日 時 9月22日より 毎週木曜日 ・ 全10回  
**13:30 ~ 14:30**

9月~12月 10日 9月22・29  
10月 6・13・20・27  
11月10・17・24  
12月 1

※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。

3. 場 所 文化むら 展示ホール 9月・12月  
町民体育館 アリーナ 10月~11月

4. 対 象 どなたでも

5. 参加費 参加費は**教室開始日**(9/22)に支払いとなります。  
**9月~12月 全10回 3,000円**

6. 定 員 新規受講者 30名程 (※教室定員60名予定)

7. 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)

8. 申込方法 **8月19日(金)~9月9日(金)まで**  
**午前10時からお電話または町民体育館窓口にて受付開始**

9. 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。** ・飲み物

10. 問合せ 町民体育館 (0276-63-5250)

キリトリ

## 骨盤リンパストレッチ教室 ③

### 参 加 申 込 書

|      |         |     |     |     |   |
|------|---------|-----|-----|-----|---|
| ふりがな |         | 性 別 | 男・女 | 年 齢 | 才 |
| 氏 名  |         |     |     |     |   |
| 住 所  |         |     |     |     |   |
| 電話番号 | TEL ( ) |     |     |     |   |

※この申込書は、目的以外には使用いたしません。