

自分でできる 体調改善



# リンパコンディショニング

開催日時	申し込み開始日
① 平成30年 4月20日 (金) 13:30~15:00	⇒ 平成30年 3月20日 (火) 8:30~
② 平成30年 7月18日 (水) 13:30~15:00	⇒ 平成30年 6月18日 (月) 8:30~
③ 平成30年 8月24日 (金) 19:00~20:30 ★夜★	⇒ 平成30年 7月24日 (火) 8:30~
④ 平成30年10月17日 (水) 13:30~15:00	⇒ 平成30年 9月18日 (火) 8:30~
⑤ 平成31年 1月16日 (水) 13:30~15:00	⇒ 平成30年12月17日 (月) 8:30~
⑥ 平成31年 2月22日 (金) 19:00~20:30 ★夜★	⇒ 平成31年 1月22日 (火) 8:30~

内 容	上肢・下肢リンパの流し方	
講 師	大河原 里美 先生	
場 所	郡山市保健所4階 大ホール	
対 象	郡山市民 各回50名 (先着順)	
参 加 費	各回 500円	
持 ち 物	運動できる服装、水分、タオル バスタオル(共有マットに敷くため) またはヨガマット ※上履き不要	

主催・問い合わせ・申し込み



まるごとけんこう財団 (郡山市保健所内)

(公財) 郡山市健康振興財団



024-924-2911