

自分でできる 体調改善

お仕事帰りに
リラックス！



リンパコンディショニング

日時 申込日時	① 平成30年8月24日(金) 19:00~20:30 申し込み 平成30年7月24日(火) 8時30分から	② 平成31年2月22日(金) 19:00~20:30 申し込み 平成31年1月22日(火) 8時30分から
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(共有マットの上に敷くため) 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