

シニアユニバーシティ北大宮校協議会 会員各位

シニアユニバーシティ北大宮校協議会 健康講座

『血液サラサラ リンパ体操』

～リンパの流れをよくして、毎日を愉しく生き生きと～

主催：北大宮校協議会(会長・阿部徹一郎)

リンパ体操を行うことにより、血液やリンパの流れをよくし、筋肉のバランスを整え、免疫力をアップし、健康な身体作りを目指します。

講師：MLP 村田ライフプランニング代表

リンパ整体師 村田 利美子 氏

日時：第1回 7月15日(土)、第2回 7月22日(土) 10時～12時

会場：北区役所 1階 多目的室

対象：シニアユニバーシティ北大宮校・校友会会員

定員：35人

費用：無料

持ち物：汗拭きタオル、飲み物、

動きやすい服装でご参加ください。

【申し込み】

受付期間は、5月20日(土)～6月17日(土)まで。各期で参加者名をまとめて、西川までファックス(FAX:665-9066)でお申し込みください。

なお、申し込みは先着順とし、定員を超えた場合は、その時点で、締め切らせていただきます。