

リンパを流して流行り風邪に
負けない身体作り！



腸活リンパ ストレッチ教室

上半身ストレッチ
×
腸活リンパケア

免疫機能の
7割を司る腸
腸活で防げる事など

寒くて外出が
億劫になって
いませんか！？

首肩が軽くなり
腕の上げ伸ばしが楽に
身体の芯からポカポカ



椅子に座って行います。膝が悪い方にも安心。初心者向けの巡りを整える健康教室！

～免疫力を上げて2026年は未病ケアを始めましょう～

日時

2 / 27 金 11:00
~12:00

費用

1500 円

託児

無料 

持物

- ・飲み物
- ・託児利用の方はお子様の物

服装

- ・身体を動かしやすい服装

会場

〒742-0343
山口県岩国市玖珂町
3800-1
玖珂総合公園研修棟

ティ
ー
タ
イ
ム

11:45~12:00
水分補給とクール
ダウンを兼ねた
ティータイム
温かいお茶をご用意
しております。

共催:岩国市教育委員会



／ご予約・お問い合わせ先／
0827-81-0350

腸ケア・リンパ師、管理栄養士:宮脇

Web
お申し込みは
こちらから



寒さで運動量が減っていませんか？60・70代の参加多数！皆さんとお待ちしております！