



目 的	健康で明るい人生が過ごせるよう、体力づくり並びに相互の交流を目的とします。		
内 容	リンパケア体操でからだスッキリ! 健康的な身体作りを図る講座		
対象者・定員	成 人	15人	
日 時	8月～11月 全10回	火曜日 19:00～20:00	
講 師	沖本 久仁恵	延参加人数	103人

◆◇ アンケート感想 ◇◇

＊体のゆがみを直すと良いという事がわかって良かった
 ＊1時間の講座があつという間にすぎました。毎回楽しく受講できました
 ＊いつも新しいことをやってくれました。体調が良くなったと思います
 ＊体がスッキリして寝つきが良くなった。むくみが無くなった
 ＊回数もちょうど良く、家でも続けられるので、これからも意識しながら過ごしていきたい
 ＊先生の説明が明確でわかりやすい。興味深く話を聞くことができた
 ＊補助の方も来てくれていたので、わからない所もサポートしてくれるので受講しやすかった

◆◇ 講座の様子 ◇◇

