

からだスッキリ！リンパケア講座



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。体調が良くなつたと思います
- *体がスッキリして寝つきが良くなつた。むくみが無くなつた
- *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つた

◆◇ 講座の様子 ◇◆

