

100歳まで歩く！ 正しい姿勢とリンパの流れ 3

2025. 6/25・7/9・7/23

全3回（水曜日）13:30～15:00

中部生涯学習センター 大集会室

- ・リンパの流れとは
- ・姿勢の大切さ
- ・体のバランスチェック

◇対象：女性

◇受講料：1,500 円

◇定員：18人（抽選）

◇講師：Relaxation Salon 蘭

株式会社LABO 代表取締役 鈴木 忍さん

◇募集：6/11（水）まで

《 受講希望者多数の場合は抽選となります 》

◇お申込みは窓口・電話・QRコードから受け付けております。

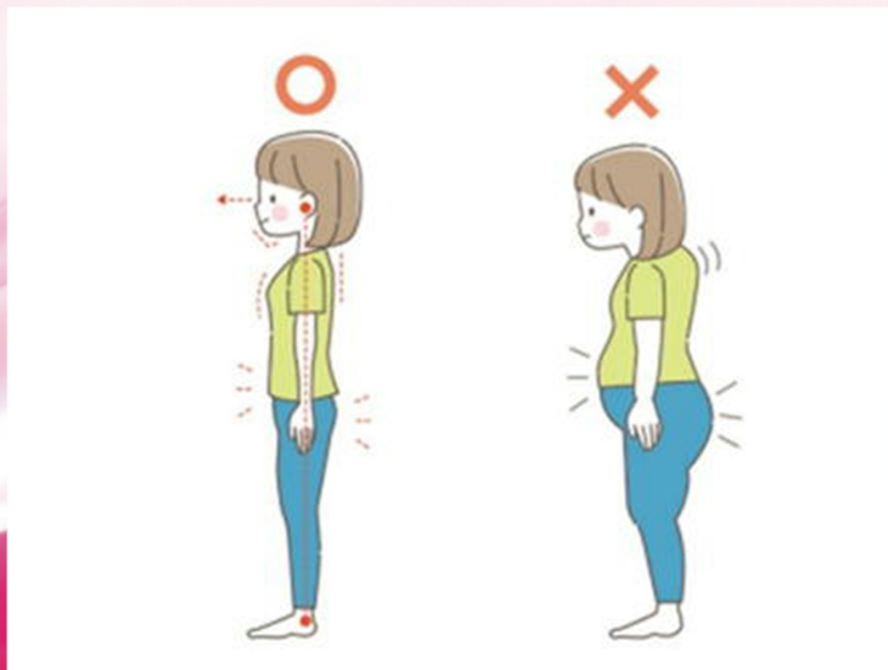
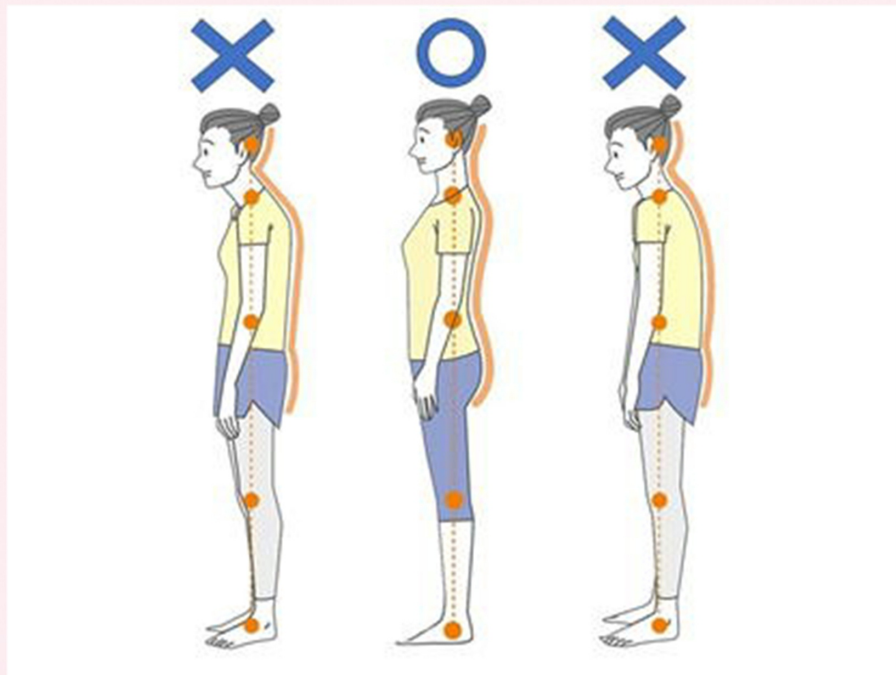
中部生涯学習センター

豊橋市東松山町23番地（中消防署6階）

電話：0532-53-0638



姿勢の大切さ



からだの状態によって足裏の型も変わります



浮き指



土踏まずが
潰れた偏平足



バランスの取れた足