

リンパと練功

～リンパストレッチと呼吸法～

「練功(十八法の気功)」は、老若男女を問わず気軽にできる、リラックス効果のある呼吸体操です。

○開催日：木曜日
4月21日、5月19日
6月2日、16日、30日
7月7日(全6回)
(予備日：7月21日)

○時間：15時30分～16時30分
○受講料：5,100円(保険料含む)
○定員：40名
○会場：生涯学習プラザ
○講師：富樫 百合子

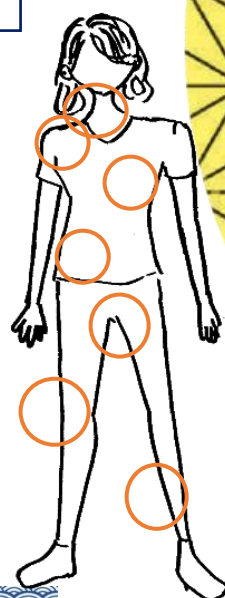


クイズだよ！

5大リンパ節

はどこでしょう？

- ①頸部 (けいぶ)
- ②鎖骨 (さこつ)
- ③腋窩 (えきか)
- ④鼠径 (そけい)
- ⑤膝窩 (しっか)



リンパ液はウイルスや老廃物を体外に流し、血液は酸素と栄養を体内に届けるのが役目です。リンパストレッチと練功(十八法の気功)で、リンパ液と血液の流れを促進し、新陳代謝を活性化し、身体の内側から元気になりましょう。

答えは講座で先生から！

申し込み方法

窓口・電話受付時間
044-733-5894
(平日 9:00~16:30)

締め切り
3/24(木)

- ①窓口……生涯学習プラザ 1F 事務室
※申し込み用紙に記入し、受付箱へ
- ②ハガキ…〒211-0064
川崎市中原区今井南町 28-41
川崎市生涯学習財団 スポーツ教室係
※申し込み用紙の内容をご記入ください
- ③FAX…044-733-6697
(受信の連絡は致しません)
- ④財団ホームページより入力…
下記QRコードを読み取ってください

※お申し込みの際の個人情報は、講座運営の目的のみで使用致します。



<アクセス>

武蔵小杉駅 下車

- JR南武線 西口から徒歩 12分
- JR横須賀線 横須賀線口から徒歩 15分
- 東急東横線 南口下車徒歩 10分



公共交通機関をご利用ください。駐車場の収容台数に限りがあります。



*定員を超えた場合は抽選となります。
*定員に満たない場合は、引き続き募集しますが、開催できない場合もあります。

受講ハガキが届きます



*お申し込みの方全員に郵送します。
*当選の方には、受講料の支払い、日程、持ち物等の受講案内を致します。

受講日当日

★受講料を現金にて、集金いたします。

◎キャンセルについて

キャンセルされる場合は、4/19(火) 正午までにお電話にてご連絡ください。

◎保険について：受講料には傷害保険料が含まれますが、妊娠に関わる事由には適用されません。

キリトリ

スポーツ教室特別講座申し込み用紙		
教室名	・リンパと練功	
ふりがな 氏名		
性別・年齢	男・女	歳
住所	〒	
電話		

受付： 月 日