

血液リンパを促せば… 若々しさがよみがえる  
免疫力もアップする

# いきいきリンパカフェ

毎月第1水曜・第3水曜

10:30~12:00

ひらつか市民活動センター

体 固まっていますか?  
頭 硬くなっていますか?

「老化って硬くなる」こと

重力の影響と  
生活習慣で

デスクワークにスマホ首  
小学生も老化している???



## 暑さなんて吹っ飛ばせ!!

いつでも どこでも 誰でもできて  
簡単だけど 楽になる

### いきいきリンパ体操で

身体弛めて いきいき元気

足腰かるがる、  
肩らくらく ( )

いくつになっても  
ドキドキわくわく

7月のカフェ

17日(水)

8月のカフェ

7日(水) / 21日(水)

9月のカフェ

4日(水) / 18日(水)

▼会場：ひらつか市民活動センター

▼お申込み・お問い合わせ 090-3518-2723(添田)

▼参加費：500円

＝ 企画運営 湘南いきいきリンパの会 ＝