

令和8年度 前期市民スクール 受講生募集！

楽しくリンパ改善体操

リンパを流してカラダの不調もスッキリ！



受付番号

鹿玉協働センター
からのお知らせ



- 【対象】 市内在住・在勤の方
- 【講師】 天野 妙子 先生 MCI (コンディショニングインストラクター)
- 【募集定員】 20人 ※定員を超えた場合、抽選になります。
- 【受講料】 無料
- 【受講場所】 鹿玉協働センター 2階ホール
- 【持ち物】 ひざ上までまくり上げられるズボン、フェイスタオル、水分補給用飲み物
ヨガマット、バスタオル1枚 (ヨガマットがない方は、バスタオルを2枚)
- 【その他】 *裸足で行います・・手足の除菌用品は各自でご用意ください。
- 【日時内容】

	日付	受講時間	内容
1	6/12(金)	9:30~	姿勢改善リンパ体操 ~全身のゆがみを整え動きやすいカラダになりましょう~
2	6/26(金)		代謝改善リンパ体操 ~疲れにくいカラダ、太りにくいカラダを手に入れましょう~
3	7/10(金)	11:30	鎖骨・肩甲骨まわりのリンパ体操 ~呼吸が楽になり、首・肩がスッと軽くなります~
4	7/24(金)		脚と足の不調改善リンパ体操 ~足裏から整えて血行促進！冷え・むくみ・不調を解消しましょう~

- 【申込期間】 4月16日(木)~4月25日(土) 受付時間 8:30~17:15 ※日曜日は除く
- 【申込方法】 次の(1)または(2)の方法でお申し込みください。
(1)直接、鹿玉協働センターへご本人がお申し込みください。その際、窓口が発行する「受付番号」を受講が確定するまで保管してください。
(2)鹿玉協働センターHP上の「応募フォーム」からお申し込みください
- 【当選発表】 5月8日(金)~5月16日(土)の間、鹿玉協働センター入口及びHP上に当選者の受付番号を掲示します。
協働センターから連絡はいたしませんのでご了承ください。

-----✂ 切り取り -----

申込書 及び 受付番号

受付番号

令和8年度 前期市民スクール [楽しくリンパ改善体操]

※受講中の写真等について市刊行物、HPへの掲載に同意します。

住所	浜松市 区		
ふりがな	年代：□~40代 □50代 □60代 □70代~		
氏名	電話番号		

※ 複数の市民スクールにお申し込みできますが、必ず申込者本人が受講してください。 鹿玉協働センター