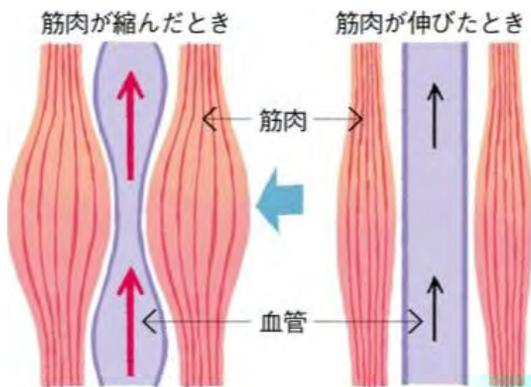


# 100歳まで自分の足で歩く (脳活サークル) 「足のリンパマッサージ健康法」参加者募集中!

血液は“心臓”をポンプとし全身に流れていますが、リンパは“筋肉”の動きによって運ばれ流れています。そのために、筋肉の動きが弱まると老廃物が排出されない為にむくみ・免疫の低下となります。



講師：熊谷美津江氏  
日頃は講演活動を中心に活動しています  
防衛大学附属病院  
元看護師(助産婦)  
・リンパケアリスト/  
アロマアドバイザー

血液と比べリンパは今一つ、その構造や働きが分かっていません。しかし、細菌やウイルスなどを攻撃して排除する大事な役目を担います。リンパはリンパ管とリンパ節で構成され全身に張めぐされていますが、流れが悪くなるとむくみやだるさ・免疫機能低下など様々な症状が出てきます。そのために、日頃から念入りなマッサージが必要となりますが、でも、どこをどういう風にマッサージしたらよいものなのかわからいですよね。今回は長く医療分野で活躍されました熊谷先生を招き、楽しくてためになるお話をたっぷり聞きながら、足のマッサージの仕方を教えて貰います。是非、お友達もお誘いの上ご参加下さい。

開催日：2024年11月25日(月) 13:30～15:30

会場：中央公民館1、2号室

参加費：脳活サークル会員以外の方は100円となります

定員：15名様までとなります

用意：講演は椅子に座りながら受けますが、床に立つ時もあります。普段の服装で構いませんが、動きやすく膝までめくり易い格好でお越し下さい。タオルや飲み物も各自でご用意下さい

お申し込み先は、鈴木真喜子090-9308-0473、上原明美090-3876-8010  
斎藤博子090-8175-2687までお願いします。