

むくみ改善セルフケア（日）



むくみを解消して 不調改善につなげていきましょう

講師 東中川 マユミ

回数	月 日	曜日	テーマ	内 容
1	7/12	日	むくみ改善の ポイント	むくみが起きる原因を知り、対処法を知りましょう。 ストレッチや、簡単なエクササイズを行います。

教 材 費	なし
開 講 時 間	10:00~12:00 (2時間)
定 員	15名 (定員になり次第、締め切ります)
場 所	講習室
準 備 す る も の	運動が出来る服装、ヨガマットもしくは大幅バスタオル、 飲み物、タオル

- ※ この講座は、鹿児島市内に住むか通学する高校生以上の学生も参加できます。
- ※ 妊娠中の方のご参加はご遠慮ください。
- ※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ やむを得ずキャンセルを希望される場合は、お早めに勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ お子さん連れでのご参加はできません。託児室がありませんので、あらかじめご了承ください。
- ※ 受付期間は5月13日（水）～5月19日（火）です。
- ※ 申し込み状況等によって、日程変更や中止の可能性あります。

鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池 2-32-30

TEL(099)255-5771

✉ yuyukan@living-facility.com

ホームページ 🏠 <https://yuyukan.living-facility.com/>

FAX(099)255-5750

Instagram@yuyukan.kagoshima



▲ホームページ

申込方法についての
詳細はHPから。
申込期間中は申込フォー
ムも設置されます。
LINE 公式アカウント
友だち追加も受付中！



▲LINE
公式アカウント