

# 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



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。

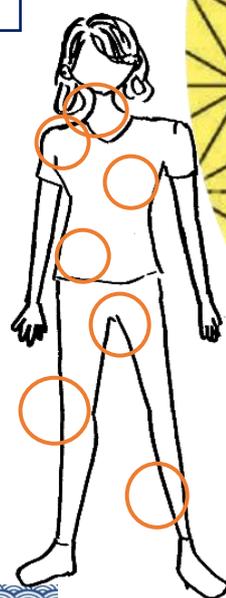


クイズだよ!

### 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)



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