

どなたでも  
お気軽に  
ご参加下さい

5 / 30

水

6 / 6

水

7 / 11

水

# 道の駅『レスティ唐古・鍵』

## 健康ワークシヨップ 開催

### リンパ・むくみの話

国家資格を持つ先生が、  
メカニズムとケアについて  
教えてくださいます。

13:00~13:45

14:00~14:50

参加無料 定員 20組 (予約優先)

鍼・リンパ  
健康相談

【講師紹介・申込】

いしかわ治療室 石川先生

0743-62-5313

ishikawa.lymph@gmail.com

H.P <https://tenrilymph.jp/>

はり・きゅう・あん摩マッサージ指圧師  
リンパ浮腫療法士・NPO法人日本医療  
リンパドレナージ認定上級セラピスト



### はじめてのフラダンス ハワイアンヨガ体験

持ち物

水分・タオル

バスタオル

(敷物)

フラダンスとヨガの両方をレッスン！  
分かりやすいフラとヨガでリンパの流れ  
をよくし、楽しくむくみ下半身シェイプ  
体験。美味しいとこ取り！

14:00~14:50

500円 定員 10組 (予約優先)

【フラダンス・ヨガ講師紹介・申込】 k i s (キス)

050-5329-1720

welyoga@excite.co.jp

H.P <http://kissyogahula-studio.business.site/>

エアロビクス・ヨガ・フラダンス・健康体操

ダイエット・スポーツクラブ・公共施設の指導多数

天理市・香芝市・葛城市指導者葛城市情報特派員「かつらぎてれび」

