

# リンパってなに？ リンパ浮腫ってなあに？

からだを流れるリンパの話、リンパ浮腫という症状について  
お話しした後、セルフリンパドレナージ講習会をおこないます。  
そのあとはリンパ浮腫に運動療法として推奨される  
フラダンス、ヨガの体験教室をおこないます。



**日時** 第1回 平成30年5月20日(日)10:30~12:30

第2回 平成30年7月14日(土)10:30~12:30

**場所** 天理駅南団体待合所広場

**参加費** 無料 (定員30名) お子様連れも歓迎

**持ち物** 飲み物、バスタオル、タオル、動きやすい服装

**事前予約優先 当日参加OK** welyoga@excite.co.jp

## 《スケジュール》

- 10:30~11:00 リンパのはなし ・  
セルフリンパドレナージの方法
- 11:00~11:30 フラダンス体験  
(休憩)
- 11:40~12:10 ヨガ体験
- 12:10~12:30 質問相談受付 ・ 交流会  
自由に参加者のみなさんで交流してくださいね！



## 講師の紹介

### いしかわ治療室

◆鍼灸あん摩マッサージ指圧師、  
医療リンパドレナージ上級セラピスト  
リンパ浮腫療法士  
ただいま、講師になることを  
目指して、日本医療リンパドレナージ講習会で  
アシスタントを務めています。

◆お問い合わせ  
0743-62-5313 090-4271-0264  
E-mail: ishikawa.lymph@gmail.com

◆治療室 URL: <http://tenrilymph.jp/>  
奈良県天理市川原城町 889 フジヨシビルⅢ 101号室



### Kis

◆奈良歪み矯正ヨガ教室天理I主催  
奈良のんびり初級フラダンス教室天理主催  
◆スポーツクラブ・公共施設にて ヨガ・フラダンス  
エアロビクス等指導多数

◆お問い合わせ  
welyoga@excite.co.jp

◆教室 URL:  
<http://kissyogahula-tudio.business.site/>  
嘉幡コミセンにて 歪み矯正ヨガ 毎週水曜 9:30~10:20  
嘉幡コミセンにて 初級フラダンス 毎週水曜 10:30~11:30

