

リンパマッサージ講座

今年も始まりました、保健委員の健康講座。“健康づくりは幸せづくり”をテーマに活動してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

去る5月24日(火)午後7時30分より、掛二小体育館にて“リンパマッサージ”講座を開催しました。およそ30名の方が参加くださいました。講師は、柴田知子先生。優しい口調で、わかりやすくご指導いただきました。

ところで。リンパマッサージについて、簡単に申しますと…

たまった老廃物を流して、身体のリンパの流れを改善するマッサージなのです。リンパの流れが良くなると、むくみが改善されたり、ダイエットやアンチエイジング効果も期待できたりします。

足の指をほぐすことから始め、足の裏、くるぶし、ふくらはぎとマッサージを進めます。だんだんホカホカしてきて、途中給水しながら、すっきりボディを目指しました。

ウェスト、肩、首と一連のマッサージを終える頃には、気持ちよく疲れていて、夜、とてもよく眠れました。少しずつでも続けていきたいです。柴田先生、ご参加くださった皆様、有難うございました。

次回は6月25日(土)午後1時30分より、さんりーなにて“トランポピクス”講座を予定しています。皆様のご参加をお待ちしております。

