

女性のためのつながりサポートとまこまい
つながる居場所★女性のためのこころとからだの健康サロン

リンパケアとヨガ

身体の内側から健康と元気を

アドバイザー 看護師、医療リンパドレナージセラピスト、ヨガ講師 高嶋 朋美

～日々の暮らしに リンパケアとヨガの力を～

呼吸をしながら、ゆったりと動くヨガと、リンパ液の流れを促す
優しいケアを組み合わせたプログラムです。
心身のバランスを整えることで、
むくみや冷え、ストレス解消に効果的です。
リンパケアやヨガに興味がある方、
リンパ浮腫の方もご参加いただけます。



持ち物：ヨガマット（お持ちでない方は大判のバスタオル） 水分補給用の飲み物

7月8日（火）

7月19日（土）

14時～16時

沼ノ端コミセン（はくちょう）

（沼ノ端中央4丁目10-16）

14時～16時

のぞみコミセン（こまくさ すずらん）

（のぞみ町1丁目2-5）

18時～20時

住吉コミセン（和室）

（住吉町1丁目3-20）

18時～20時

豊川コミセン（音楽練習室）

（豊川町3丁目4-21）

各回定員10名・参加費無料

出張相談同時開催

【お申込み・お問い合わせ】女性のためのつながりサポートとまこまい

【HPはこちら】

（受託事業者・労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団）

☎0144-71-3611（月～金9:00～18:00 土9:00～16:00）

《令和7年度苫小牧市地域女性活躍推進事業》

困難や不安を抱える女性が自分らしく生き生きとした暮らしができるように支援するため、
相談、居場所の提供、女性用品の提供、無料スーツレンタル等を行います

