広見東地区センター講座

「リンパトーンストレッチ＆健康チェック」

6月30日(金) 講師:乳がん啓発運動指導士

リンパマッサージとストレッチを組み合わせ、さりげない乳房チェックを行う体操を教えていただきました。そして、健康チェックとして普段の野菜量が足りているかのチェックもしていただきました。

受講された方々の感想

- とても参考になりました。
- リンパトーンストレッチで身体が軽くなりました。
- 普段から自分の身体のチェックをする事が大切だと思いました。
- お風呂に入ってストレッチをしていこうと思います。