

11月14日(火)開催済 八幡公民館 2階講堂
参加者 26名

八幡公民館 脳と体の運動講座③

リンパ体操

こんなお悩み、ありませんか？



腰痛



肩こり



体のむくみ

マッサージと筋トレで元気な体を目指しましょう！

●講師 栗原 薫 先生 (坂城・フィットネスインストラクター)



手でぐりぐりして痛いところは老廃物がたまっています。より力を入れてほぐしましょう。リンパの流れや血行をよくすると体の調子が変わってきます。



血液の90%は水でできています。お茶ではなく水を飲んで、体の中に水分を入れましょう。冬場かかとかガサガサになる人は水分不足ですよ！



▲足首～ふくらはぎ周辺をよく揉みます(くるぶしが埋まっている人は掘り起こしましょう)



▲頭にもたくさんツボがあります。頭皮の血行がよくなると髪にもいい影響が。



▲日常生活の中で腕をあげる動きはなかなかないもの。思いきり伸ばしましょう。