

# 体の調子を整えよう！ リンパサラサラ体操教室



リンパサラサラ体操は、リンパの流れを整えて老廃物を排出し、むくみや疲れを改善します。

脳への血流を促すことで認知機能の維持・向上が期待でき、記憶力や判断力を高めて交通事故予防にもつながるとされています。

動きは簡単で、初心者の方や体力に自信のない方でも安心。年齢や体調に合わせて無理なく取り組める健康体操です。



全6回  
毎週木曜日



	日程	広間	プール
第1回	1月29日 (木)	首・肩・腕	水中ウォーキング
第2回	2月 5日 (木)	背中・お腹	ボール
第3回	2月12日 (木)	脚	アクアダンベル
第4回	2月19日 (木)	首・肩・腕	グローブ
第5回	2月26日 (木)	背中・お腹	ボール
第6回	3月 5日 (木)	脚	アクアダンベル

※内容は裏面へ

参 加 費	1回毎の申込	全6回まとめて申込
J A組合員	1, 000円 × 回数	4, 800円
会 員	1, 000円 × 回数	4, 800円
一 般	1, 200円 × 回数	6, 000円

募集人数 25名 (最小遂行人数10名)

開催場所 クアハウス白浜

## ※注意事項

入館料込の料金になります。

最小遂行人数に満たなかった場合、中止となります。

## お問合せ

癒しの宿 クアハウス白浜 TEL (0739) 42-4175

〒649-2211 和歌山県西牟婁郡白浜町3102

 クアハウス白浜

申込締切日  
1月22日 (木)

# 教室内容

## ○広間 (13:00 ~ 13:30)

頭の体操	カラダを動かしながら頭を使う簡単体操
リンパマッサージ	リンパの流れを改善するマッサージやストレッチ
リンパストレッチ	・リンパの流れを促進 ・血流アップ ・美容効果 ・老廃物をスムーズに排泄 ・代謝や免疫力アップ
体幹トレーニング	筋肉を鍛えて血流アップ
ストレッチ	運動後の整理体操



## ○プール (13:45 ~ 14:15)

水中ウォーキング	普段運動していない方でも始めやすい 水の抵抗を利用した基礎エクササイズ
ボール	ソフトバレーボールを沈めたり、 水面を滑らしたりすることで手や腕の筋力アップ
アクアダンベル	通常ダンベルと違い水の抵抗を利用し負荷を調節 手や腕を鍛える筋力アップトレーニング
グローブ	水かきの付いた手袋を使用する水中ウォーキング 水の抵抗を増やしトレーニング効果アップ



リンパサラサラ体操で脳への血流が促進されると…

- ✓ 判断力UP
- ✓ 視界の情報をすばやく処理
- ✓ 注意力UP
- ✓ 操作のタイミングがズレにくくなる

高齢者ドライバーの 反応速度向上 に効果的！



## 【リンパサラサラ体操教室 申込用紙】

申込締切日  
1月22日（木）

必須事項を記載のうえ切り取り参加費とあわせてクアハウス白浜まで持参して下さい！

種別を選択 (✓)	参加回を選択 (✓)	
J A組合員 <input type="checkbox"/>	第1回 <input type="checkbox"/>	第4回 <input type="checkbox"/>
会 員 <input type="checkbox"/>	第2回 <input type="checkbox"/>	第5回 <input type="checkbox"/>
一 般 <input type="checkbox"/>	第3回 <input type="checkbox"/>	第6回 <input type="checkbox"/>
		氏 名
		電話番号