



# みんなで楽しく リンパビクス

高齢者  
いきいき活動  
ポイント対象  
事業

祇園公民館主催「公民館出前講座」

日 時／11月10日(月)10時～11時半

場 所／長東西集会所(広島市安佐南区長東西3丁目2-3)

内 容／リンパビクス

優しい圧を加えながら身体を動かすエクササイズ。

リンパ節を刺激し、体内の老廃物を排出することで、免疫力の向上やデトックス効果が期待できます。

講 師／リンパビクス認定インストラクター 助信 奈穂子さん

対 象／どなたでも20人(先着順)

参加費／無料

持参物／タオル・飲み物・上靴 ※動きやすい服装でお越しください。

申 込／祇園公民館へ電話か直接窓口で(申し込み期間 10/2(木)～11/2(日))



主催【お申し込み先・お問い合わせ】

(公財)広島市文化財団 **祇園公民館**

〒731-0113 広島市安佐南区西原一丁目13番26号

電話 **(082)874-5181**

受付時間:

月・水・土・日 8:30～17:15

木・金 8:30～21:00

(休館日:火曜日・祝日等)