

[トップページ](#) > [生涯学習センター](#) > [講座レポート](#) > [29年度](#) > [県民講師チャレンジ講座](#) > 平成29年度県民講師チャレンジ講座「ココロも身体もぼかぼかりフレッシュ～リンパ教室～」を開催しました!

平成29年度県民講師チャレンジ講座「ココロも身体もぼかぼかりフレッシュ～リンパ教室～」を開催しました!

※県民講師チャレンジ講座・・・県民の方が講師となって講座を開催するチャレンジ講座です。

- 講座名 「ココロも身体もぼかぼかりフレッシュ～リンパ教室～」
- 講師名 黒田 智美さん【(株)リンパヘルスケア協会認定ゼネラルマネージャー（佐賀校代表）】
- 日 時 平成30年2月8日（木）10：30～12：00



講師の黒田さんは、家庭でも簡単にできるセルフケアやリンパマッサージをすることで病気になりにくい身体を作り、笑顔になってもらいたいという思いで講座を開催されました。



黒田さんは、リンパの働きや効果を説明されながら「女性は家族のことが大切で、子育てや家事、介護などを頑張りがちですが、自分自身も癒してあげてほしい。『よく頑張っているね』と自分自身を抱きしめながらさするだけでも脳は認めてもらっていると感ずます。リラックスして元気になってくださいね」と語られました。



肩こりや腰痛、顔のたるみなど参加者の悩みを聞き取りながら、リンパの流し方やストレッチ法を教えられました。最も重要なリンパ節は鎖骨のくぼみの所にある「鎖骨リンパ」だそうです。排水溝にゴミがたまっていると流れないように、リンパの出口である鎖骨リンパが開いていないとどんなに足や腕のマッサージをしても体内の老廃物は流れないとのこと。「やさしくさするだけでもリンパは流れます。家でぜひ続けてくださいね」と黒田さん。参加者は身も心もぼかぼかになったようでした。

【参加者の感想より】

- ・腰痛、肩こりがひどいので毎日少しずつでも改善したらいいなと思いました。
- ・リンパを流すという言葉は知っていましたがどこを具体的にということを教えて頂いてよかった。
- ・リンパを自分で出来る、しかも簡単に出来ると思っていなかったので良い学びになりました。
- ・私の地区でも教えてほしいと思いました。病院が近くになく、農作業している高齢者が多くいるので、けが等の予防にいいなと思いました。

[アバンセとは](#) | [リンク集](#) | [公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)



TEL : 0952-26-0011
FAX : 0952-25-5591

〒840-0815
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)

[交通アクセス](#)

[お問い合わせ](#)

開館時間

火曜～土曜日：8時30分～22時00分
日曜・祝日：8時30分～17時00分
(ホールは22時00分まで)

休館日

毎週月曜日(祝日も含む)
12月29日から翌年1月3日まで

[館内フロアマップ](#) >>

[施設利用の手続き](#) >>

[利用料金表](#) >>

[施設利用Q&A](#) >>

