

【ブックカフェらいさぼのイベントのお知らせ】

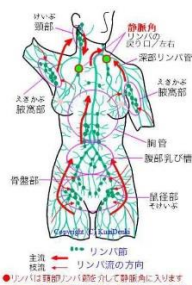
「健幸リンパゆらし運動」

一緒にやりませんか？

平成31年1月27日（日）

12:30～ブックカフェらいさぼにて

★参加費無料、持ち物不要。動きやすい普段着でご来店ください。



リンパの役割

▼老廃物の回収と排泄

▼腫瘍の浸透

▼ウイルス等の抗体を作る

▼異物や細菌を血管に入れない

リンパ管の通り道に800ヶ所程のリンパ節

と呼ばれる網目の節があり、リンパ管の集まったこの節は、リンパ液に含まれる細菌や異物を取り除く役割を持っている。

血液は心臓をポンプとして全身に送りますが、リンパは筋肉の動きによって自発的に流れています。よって運動不足になると、どうしてもリンパが滞りがちになります。

【リンパの滞りによって起こる影響】

▼むくみ

▼老廃物が排出されないため免疫の低下

▼癌発

▼高血圧

どなたでもご参加いただけます。

品川区在住の曾根清次さん（80歳）を講師に迎え、自身の闘病中にその必要性に気づき実践している「健幸リンパゆらし運動（体操）」の第2回目です。

約30分かけて明るく楽しくお話しをしながら、ゆっくりとその場でできる軽い運動を行います。健康な体作りにお役立ててください！

曾根清次さん：品川区在住の80歳、元WAC関東ネットワークセンター代表で、NPO法人の立上げ支援やシニア支援活動を永く担当。現在は港区や品川区で、①デジタル自分史作成講座 ②タブレット指導 ③健幸リンパゆらし運動を主に担当。※品川区高齢者福祉団体代表として、南品川ほっと♡☐サロンで第一・第四水曜日に「午後のひととき」を開催しています

ブックカフェらいさぼ：品川区豊町4-6-1、電話：080-3555-6138、E-mail:caffelife@spt.tokyo