

夏の疲れをリセット!

リンパマッサージで むくみゼロを目指そう♪

日時 **9/30** 火 Aコース 10:30~12:00
Bコース 14:00~15:30

会場 コミュニティールーム

夏の暑さや紫外線、冷房の影響で体にむくみや疲れが溜まっていませんか?
今回はアロマクリームの心地よい香りに癒されながら、足のむくみを中心に
セルフマッサージの方法を身に着けます。リラックスしながら老廃物を流し、
心も体も癒される時間を過ごしましょう♪

対象 16歳以上の女性

定員 各14名(抽選) 参加費 600円

講師 ジョージアンロールジャパン認定セラピスト
大久保 美由紀氏

セラピスト歴20年。私自身の経験と、多くのお客様との出会いから
学んだ「女性の美と健康」、そして「人生を快適に過ごす」ための
秘訣をお伝えします。頑張るあなたへ、自分を大切にできる心地よい
セルフケアをお届けします。心と体の声に耳を傾ける講座。輝くため
の準備の時間を一緒に過ごして行きましょう。



※写真はイメージです。

〈応募締切〉9/16(火)必着

むくみとは?

むくみとは細胞の間に余分な水分が溜まってしまった状態です。むくみが起こると普段は履ける靴がきつく感じる、まぶたが腫れぼったくなる、指輪が入りにくくなるなど、さまざまな不調が現れます。マッサージや食事の工夫を行い、むくみの解消を目指しましょう!

【むくみの解消に効果的な栄養素】

カリウム

体内の余分な塩分を排出する作用があります。

【カリウムを豊富に含む食材】

アボカド、さつまいも、ほうれん草、バナナ など



たんぱく質

たんぱく質が体内に不足すると、血管内の水分を適切に保持することができなくなり、血管の外に水分が漏れてむくみが生じてしまいます。

【たんぱく質を豊富に含む食材】

肉類・魚介類・卵・大豆製品 など

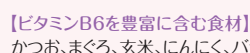


ビタミンB群

水分の代謝を助ける働きがあります。特にビタミンB2は新陳代謝を促進して血行を良くする効果があり、ビタミンB6はホルモンバランスの乱れによるむくみの改善に効果的です。

【ビタミンB2を豊富に含む食材】

鮭、卵、納豆、まいたけ など



【ビタミンB6を豊富に含む食材】
かつお、まぐろ、玄米、にんにく、バナナ など

クエン酸

体内の新陳代謝を促進し、血液やリンパ液の流れを良くする働きがあります。

【クエン酸を豊富に含む食材】

レモン、グレープフルーツ、梅干し、お酢 など



【カルチャー教室】のお申し込み方法

参加には
当選ハガキが
必要です

当選ハガキは教室開催日の一週間前までにお届けします。なお、連絡がない場合は落選となりますので、ご了承ください。

① スマホでお申し込み



左のQRコードを読み取って専用ページにアクセスしてください。
スマホでカンタンにお申し込みできます。

② 館内インフォメーションでお申し込み

グリーンプラザ館内奥のインフォメーション(受付)カウンターで直接お申し込みいただけます。

③ ハガキ・FAXでお申し込み

- 下記の必要事項をご記入の上お申し込みください。
- 1教室につきハガキ1枚でのお申し込みとなります。
- A・Bコースがある場合は、A・Bのいずれかをお選びください。

【ハガキ表】 〒980-0811 仙台市青葉区一番町3-7-1
東北電力グリーンプラザ 「カルチャー教室(T)」係

【ハガキ裏】 ① 希望教室名 ② 参加希望日・コース ③ 郵便番号
④ 住所 ⑤ お名前・ふりがな ⑥ 年齢・性別 ⑦ 電話番号
⑧ 職業 ⑨ 「チラシを見た」とお書きください

FAX. 022-225-3007