

研究部 共通講座

◆ 日時： 2024年2月2日(金) 10:00~12:00

◆ 会場： 福島区民センター 1階 ホール
大阪市福島区吉野3-17-23

<テーマ> 地球温暖化問題と自然エネルギー活用の取り組み

<講師> (元)日本環境学会会長 自然エネルギー市民の会代表
和田 武 先生

* Osaka metro 千日前線「野田」駅 * 阪神本線「野田」駅 徒歩5分

* JR環状線「野田」駅 徒歩8分



リンパ体操で健康長寿になろう~! part2

午後は
フレイル予防教室



【日時】 2024年2月2日(金) 13:00~15:00

【場所】 福島区民センター1階ホール

【講師】 月本 好子さん (そら組6班)

* 現在、数カ所の教室で多数の方を指導されています

【持物】 動きやすい服装 敷物 スポーツタオル 5本指ソックス 水(多めに)

【内容】 ★基礎代謝がよくなる 自律神経を整える 免疫力アップ!!

リンパ液は筋肉の伸縮によって 心臓に戻していく

リンパ管に詰まっている老廃物の掃除

「老廃物」とは? (細胞のゴミのこと)

溜まると 疲労物質が排出できない為 倦怠感が残る

関節の動きが悪い 体のコリ、硬い

浮腫み 冷え 乾燥肌 排泄物が出にくい

★老廃物は 全身に800カ所の リンパ節でろ過して
腎臓 膀胱 尿管 から 排出される

深呼吸 筋力アップ ストレッチ 足裏マッサージ

約2時間いい汗をかきましょう~!