

12月13日(水) 実践コース 実技「リンパマッサージ健康法」

講師：白藤 友子 先生



12月13日、白藤友子先生による「リンパマッサージ健康法」が行われました。リンパには、排泄機能や免疫機能があり、滞ると体の機能低下や機能不全へとつながるとのこと。その中から、「4大リンパ節」について説明を受け、自分でもできるリンパの流し方を教えていただきました。マッサージ前と後の部位を比べてみると、確かに違いが・・・！皆さん家庭でも続けられるといいですね。