

～細胞から甦る～さとう式リンパケア

# 姿勢改善体操でセルフケア

「優しくふれて、呼吸する。押さない、揉まない、引っ張らない。」が、さとう式リンパケア。

きつい運動や強いマッサージで体調を整えるのではなく、体の筋肉を緩めて姿勢を改善するキラパタ体操（リンパケアの一種）で腰痛など予防ケア。

日常生活に取り入れることでココロもカラダもリフレッシュ！みんなで健康になりませんか？



片頭痛、めまい



猫背



肩こり、五十肩



美容効果

講師；伊東洋子さん

(看護師・さとう式リンパケア  
インストラクター)

**開催日**：2026年5月20日(水)10：00～11：30

**場所**：ゆめぷらっと小城 1階研修室

**定員**：20名

**参加費**：無料

**持ち物**：タオル・飲み物・筆記用具  
動きやすい服装でご参加ください。

お申し込み・お問い合わせ

お気軽にこちらの窓口へお申込みください。お電話でもお待ちしております。

【連絡先】ゆめぷらっと小城 管理室 (担当：八木・立石)

〒845-0001 小城市小城町253-21

TEL0952-**37-6601**

