

リンパケアシリーズ  
第4弾

# 首・肩の健活

～巡りを整えて肩こり・首こりすっきり～

4 / 18 (土)

椅子に座ったままでできるヨガ・ストレッチと、上半身のセルフリンパケアで、肩こり・首こりを軽やかに。  
運動が苦手な方も安心してご参加いただけます。

時間 14:00～15:30

場所 1階 研修室

対象 さいたま市に在住、在勤、在学の18歳以上

定員 20名（申し込み多数の場合は抽選）

服装 ▶ 動きやすい服装でご参加ください

持物 ▶ フェイスタオル、飲み物(水筒、ペットボトル)

申込 窓口または大宮図書館HPより

申込締切 ▶ 4月9日(木)午後3時

抽選結果 ▶ 4月11日(土)までに連絡

申込はこちら



講師

渋沢典子

(リンパトリートメント インストラクター)

さいたま市&オンラインで、癒し・美容・健康に関する講座を幅広い世代に向けて開催。

ストレス社会で頑張る人々に寄り添い、講座が癒しの時間となるよう活動中。



## 大宮図書館

OMIYA PUBLIC LIBRARY

〒330-0843

さいたま市大宮区吉敷町1-124-1

電話：048-643-3702

<https://www.omiya-library.jp/>



大宮駅東口より  
徒歩約15分

駐輪場・地下駐車場有り  
(駐車場は60分以降有料)