

さいたま市立大宮図書館



リンパマッサージとストレッチ講座

座学を中心にリンパの基礎知識を学び、体のめぐりを良くするリンパマッサージとストレッチを行います。

●参加費
無料

●対象
さいたま市在住・在勤・在学（高校生
除く）18歳以上の方（10名）

●お申込み方法
大宮図書館HP「イベントフォーム」
よりお申込みください。
11月10日（火）20時30分まで
11月12日（木）までに抽選結果を
メールにてご連絡いたします。

2020年11月21日(土)

14:00~16:00

さいたま市立大宮図書館 1階研修室AB



講師
中島 さちこ
一般社団法人日本リンパ協会 資格認定講師
リンパスペシャリスト資格認定講師として「リンパケア講座」
を各地で開催し、リンパケアの指導に従事しています。
また、体のめぐり(血液とリンパの流れ)を良くする
「体めぐりストレッチ」の考案・レッスンを開催しています。

大宮図書館

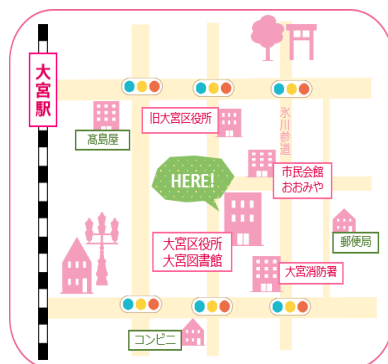
〒330-0843

さいたま市大宮区吉敷町1-124-1

電話：048-643-3702

FAX：048-645-0262

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



駐輪場・地下駐車場有
大宮駅東口より徒歩15分
(駐車場は60分以降有料)