



椅子ヨガ講座

2019年6月9日(日)
14:00~15:30(休憩あり)

大宮図書館研修室

(1階)

椅子を使って初心者から簡単ヨガ！

椅子を使ったヨガやストレッチを行います。椅子を補助にするため、体が硬い方や初心者の方も安心して参加できます。

肩こり改善・姿勢改善等の体のメンテナンス、リラックス・ストレス解消・自律神経調症の心の安定を目指した内容です。健康寿命を目指しましょう。

講師：渋沢 典子

ケンハラクマ 300 時間特別指導者養成コース修了/
IYC 認定ラジヨガインストラクター/IHTA 認定ヨガインストラクター/
IHTA 認定フェイシャルヨガインストラクター/
IHTA 認定チャイルドボディセラピスト
1級/ペルビックストレッチインストラクター/栄養士



参加費

無料

お申し込み方法・締め切り

大宮図書館 HP「イベントお申し込みフォーム」より申し込み

締切 6月6日(木) 午後8時30分まで

人数超過の場合は抽選(抽選結果は6月8日(土)迄にメールにてお知らせ)

対象

さいたま市内在住在勤在学の方優先(20名)

18歳以上の方対象



さいたま市大宮区吉敷町 1-124-1

大宮駅東口より徒歩約15分

駐輪場・地下駐車場有

(駐車場は図書館利用の場合 60分以降有料です)

主催：さいたま市立大宮図書館

お問い合わせ：048(643)3702

大宮図書館 HP：<https://www.omiya-library.jp/>