

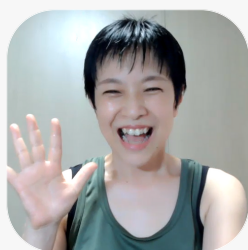
参加費  
無料

# 椅子に座りながらできる！ 小顔リンパケア 講座

長引くマスク生活で、フェイスラインにお悩みを持つ方が増えています。全身のリンパの流れを促進し、むくみを解消しながら、表情をイキイキさせるためのストレッチやセルフケアを学びましょう。

4月15日 **土** 14:00-15:30  
1階 研修室

- 対象 ▶ さいたま市在住・在勤・在学の18歳以上の方
- 定員 ▶ 20名（申し込み多数の場合は抽選）  
※動きやすい服装でご参加ください。



## 講師：渋沢典子

小顔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。

お申込み

大宮図書館ホームページ内「イベント申し込みフォーム」より。  
4月5日（水）15時締切。定員を超えた場合は抽選。  
抽選結果は4月7日（金）迄にメールでご連絡いたします。

# 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15分

駐輪場・地下駐車場有り  
(駐車場は60分以上降有料)