

参加費
無料

リンパケアシリーズ
第2弾！

リンパを流す！ 椅子ヨガ& セルフケア

- ◆椅子に座ったままでのヨガやストレッチ
- ◆立ち姿勢で椅子を補助に簡単なポーズで筋肉ほぐし
- ◆手で優しく体をなでながらリンパの巡りを促進 etc.

5月11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。

窓口または大宮図書館ホームページより申し込み
5月1日(水)15時締切
抽選結果は5月3日(金)迄にご連絡いたします。

大宮図書館HP→



講師：**沢沢典子**
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15分

駐輪場・地下駐車場有り
(駐車場は60分以降有料)