

肩こり



春先は自律神経が乱れやすく、体調不良を感じやすい季節です。  
頭から首、肩にかけてほぐし、リンパの流れを良くすることで不調改善に効果が期待できます。

首こり



# リンパマッサージと 体めぐりストレッチ講座

2021年4月10日(土)

14:00~15:30(13:30受付開始)



**内 容** リンパの基礎知識を学び、肩こり・首こり改善のストレッチ  
& リンパマッサージを行います。

**会 場** 大宮図書館 1階研修室 AB

**対 象** さいたま市内在住・在勤・在学の18歳以上の方

**費 用** 無料

**定 員** 20名(申し込み多数の場合は抽選となります。)

**申し込み** 大宮図書館 HP イベント申し込みフォームからお申込みください。  
3月27日(土) 20時30分締め切りです。  
抽選結果は3月29日(月)までにメールにてご連絡します。



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)

