

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)

