



# 図書館de 体のメンテナンス

骨盤調整ストレッチ



2025年 **5** 月 **10** 日(土) 10:30-11:30

潮来市立図書館

参加無料

- ① 筋肉をほぐす ② 血流を良くする
  - ③ 自分の手でマッサージ・ストレッチ
- 骨盤のゆがみを直し、全身をほぐしていきましょう。

講師：AFAA公認講師 浜田美沙 氏

## 事前のお申し込みが必要です!!

図書館カウンター、または電話でお申し込みください。

対 象：高校生以上 / 定員9名 / 先着順受付

持ち物：動きやすい服装(シューズは不要)、ヨガマットまたはバスタオル(床に敷く用)、  
フェイスタオル(ストレッチに使用、34×85cm程度)

潮来市立図書館 ☎ 0299-80-3311