



図書館de 体のメンテナンス

骨盤調整ストレッチ



2025年 **9** 月 **20** 日 (土) 13:30-14:45

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：JWI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 10 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