



# 図書館de 体のメンテナンス

骨盤調整ストレッチ



2026年 **5月23日** (土) 10:00-11:15

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

**事前申込** が必要です！ **4/25(土)** から受付開始。

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 15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