



骨盤調整ストレッチ

2026年 **11** 月 **28** 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

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)

事前申込 による **抽選制** です。(高校生以上/定員12名)

申込期間：**11** 月 **9** 日(月)～**11** 月 **15** 日(日) ※ 先着順ではありません。
電話、または図書館カウンターでお申し込みください。

結果発表：**11** 月 **21** 日(土) ※ 詳しくは、チラシ裏面をご確認ください。

潮来市立図書館 ☎ 0299-80-3311