

図書館de 体のメンテナンス

骨盤調整ストレッチ



2027年1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

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：12月14日(月)～12月27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：1月9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