

リンパケアシリーズ  
第3弾

足元美活！

# 足裏ほぐし & リンパケア

で軽やかに

足裏ほぐしや足のリンパケアで、足の疲れやむくみを解消し、リラクゼーションや血行促進を目的とした講座です。椅子に座り簡単なヨガやストレッチのあと、足裏マッサージを中心に、足のリンパケアも組み合わせて、健康な体作りを目指します。

4月12日 **土** 14:00-15:30  
1階 研修室

対象 ▶ さいたま市在住・在勤・在学の  
18歳以上の方

定員 ▶ 20名（申し込み多数の場合は抽選）

※動きやすい服装でご参加ください。

窓口または大宮図書館ホームページより申し込み  
4月2日（水）15時締切  
抽選結果は4月4日（金）迄にご連絡いたします。



◀お申込みはコチラ



講師：**渋沢典子**

リンパトリートメントインストラクター

さいたま市&オンラインで、癒し・美容・健康に関する講座を幅広い世代に向けて開催。ストレス社会で頑張る人々に寄り添い、講座が癒しの時間となるよう活動中。

**大宮図書館**  
OMIYA PUBLIC LIBRARY

〒330-0843

さいたま市大宮区吉敷町1-124-1

電話：048-643-3702

<https://www.omiya-library.jp>



大宮駅東口より  
徒歩15分

駐輪場・地下駐車場有り  
(駐車場は60分以降有料)