

図書館荒川館 秋の特別イベント



図書館 DE ストレッチ！ 座ってできる筋膜リリース



勉強や仕事でコリ固まった体をストレッチでほぐして
リラックス&効率アップ！

メディアでもご活躍されている理学療法学科・竹井仁先生に
座ったまま簡単にできるストレッチ&筋膜リリースを
教えていただきます。

事前申し込みは不要です。ぜひご参加ください！



■日時 11月21日(水) 18:00~18:30 (30分)

■会場 荒川館内コミュニケーションスクエア

■定員 25名程度 (事前申込不要・学内者限定)

□注意事項

- ・動きやすい服装 (ジャージ、ズボン等/スカートは避けてください)
- ・筆記用具をご持参ください