

10/14
(Mon.)
10:00-11:00



Chair yoga in Library

カラダもココロも整えて
スッキリ軽やかに♪

図書館

D E

椅子ヨガ

参加費
無料

～ シニアの方・ヨガ初心者・オフィスで働く方にもオススメ!～

靴を履いたまま、椅子に座って行う気楽なヨガです。
呼吸を意識し、無理なく気持ちよく体を動かした後の
軽くなった体をぜひ感じてみてください——。

場所

生涯学習センター 2階研修室1・2

対象

大人

定員

20名

持ち物

飲み物 ※ ヨガマットは必要ありません。
動きやすい服装でお越しください。

申込み

9月14日(土)午前9時～ 電話または窓口にて
※2名以上の申込みの場合はご家族に限ります。

講師：渡邊 有美子 氏
【全米ヨガアライアンス認定講師
(RYT200)】



美浜町図書館HP

お問合せ:美浜町図書館 0569-82-6800 指定管理者: TRC 株式会社 図書館流通センター