

2026
10/12

(Mon.)

スポーツの日
10:30-11:30



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

対 象

大人

定 員

25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5日(土)午前10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。

※申込時にいただいた個人情報は本イベント以外には使用しません。



ヨガ講師：渡邊 有美子 氏



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図書館流通センター