

としょかん de リラックス

ソフトヨガ講座

ヨガ初心者の方、運動不足の方にオススメです。家事に育児に仕事に…。毎日、頑張っている心と体をゆるめて、呼吸法やマッサージを取り入れながらのソフトヨガです。

● 日時 令和2年 10月 3日(土)

10:30~12:00まで(1時間半程度)

● 場所 聖籠町立図書館 会議室 ● 定員 10名(一般対象)

主催:聖籠町立図書館 聖籠町大字諏訪山 1560 番地1 ☎0254(27)6166

※申込みは、カウンター又は電話でお願いします。定員になり次第締切ります。参加費無料。

講師：久志田 真弓 さん

(聖籠町や新発田市、豊栄等で講師として活躍)

※ 運動のできる服装でおいでください。ヨガマット又はバスタオル、
飲み物を持参して下さい。



- ・ 少しでも体調の優れない方は参加をご遠慮下さい。
- ・ 当日、受付にて検温をさせていただきます。37.5℃以上の場合は講座の参加をご遠慮頂きます。