

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5年 6月27日(火)

14:00～15:30まで(1時間半程度)

● 場 所 聖籠町立図書館 会議室 ● 定員 20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。