

# ～ソフトヨガ講座～

毎年人気のソフトヨガ講座を今年も開催いたします。ヨガ初心者の方、日頃運動不足の方は、特にオススメです。家事に、育児に、仕事にと、毎日頑張っている心と体をいたわりましょう。呼吸法やマッサージを取り入れながらのヨガです。

- 日 時 令和 7年 7月17日（木）  
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 15名（一般対象） ※参加費無料



**講 師：久志田 真弓 さん**  
（聖籠町や新発田市などで講師として活躍）

- ・申込みは、カウンター又は電話でお願いします。
- ・定員になり次第締め切ります。
- ・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と飲み物をご持参ください。