

出張公民館「春野図書館」で

椅子 ヨガ体験

イスを使ったヨガとストレッチで

- ◇ 心のメンテナンス
- ◇ 気持ちの安定
- ◇ 脳の活性化 を目指しましょう！

＜膝や腰が悪い・胡坐を組めない方でも安心＞

講師 渋谷 典子 先生 ヨガインストラクター・フェイシャルヨガインストラクター・チャイルドボディセラピスト



場所 春野図書館 2階 会議室

日時 令和5年 1月 24日（火） 14：00～15：30

申込 抽選制・定員12名

受付期間 令和4年12月21日（水） 9：00
～12月28日（水） 17：00

春野図書館・春岡公民館の窓口・電話・FAXにて受付

→ 令和5年1月5日（木）に抽選、結果は順次、全員に電話で連絡

春野図書館

見沼区春野2-12-1
電話 048-687-8301
FAX 048-687-8306

春岡公民館

見沼区深作1-5-1
電話 048-685-6911
FAX 048-687-9909

