

# 回覧

## 島地分館教室のご案内

初心者の方  
大歓迎！

### ”ヨガ教室” —YOGA—

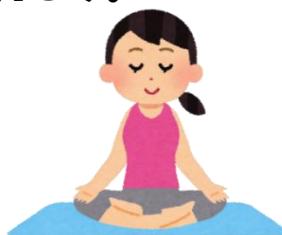
呼吸を中心にゆっくりとした動きを加えていくヨガです。

初心者の方でも安心して行えます。

椅子に座ったままでもOKです。

お気軽にご参加ください。

皆さんのお申し込みをお待ちしています。



○日 時 令和7年12月4日(木)・令和8年1月8日(木) の2日  
10時～11時 (60分)  
※今回より曜日が変更となります。(水曜日→木曜日)

○場 所 徳地地域交流センター島地分館

○定 員 先着10名程度

○対象者 島地地区在住の方

○講 師 奥永史恵先生

○参加料 1回 1,000円

○持参物 タオル、ヨガマット

※ヨガマットをお持ちでない方は貸し出します。



○申込み 島地分館 (☎54-0001) にお電話ください。

①氏名 ②自治会名 ③電話番号をお知らせください。

○締切り 令和7年11月28日(金) 17時