

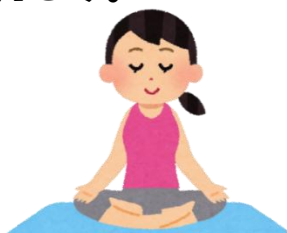
回覧

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回
 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

