

# 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8年2月5日(木)・3月5日(木) の2回  
10時～11時 (60分)

○ 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 電話 島地分館 (☎54-0001)  
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8年1月30日(金) 17時

