

図書館で 椅子ヨガ

2019年9月29日(日)

14:00~15:00

会場：寒川総合図書館 3階 会議室

対象：大人向き(中学生から参加できます) 15人

椅子を使ったやさしいヨガをしてみませんか？

体がほぐれて、呼吸が深くなってきます。気持ちよく体を動かしたあとのすっきりと軽くなった体と心を感じてみてください。

持ち物

飲み物、汗ふきタオル

服装

動きやすく
体を締め付けない服装
※靴を履いたまま行います。

申し込み

9月7日(土)
午前9時から
寒川総合図書館へ
電話か直接申し込み

ヨガ教師

あおえのぶあき ひろみ
青江信明・裕美先生
それぞれの方にあわせた
無理ない心地よいヨガで
いつも和気あいあいとした
雰囲気です。

