

働く人の
ための

疲労解消ヨガ講座 参加者募集！



勤労感謝の日 大きくゆったり呼吸しながら

自分の心と身体に向き合ってみませんか？

図書館が所蔵している「疲労解消」

「気軽にできる運動」の資料も紹介します！

【講師紹介】

YOGAHOME 掛川ヨガスタジオ 講師

猪野 美穂さん



日 程 11月23日(土) 午後3時～4時30分
(うち、ヨガ体験の時間は60分)

会 場 菊川市立図書館 菊川文庫 展示室

定 員 18歳以上の方 15名

(市内在住の方優先・申込者多数の場合は抽選)

募集期間 10月1日(火)から10月22日(火)まで

持ち物 タオル・飲み物

参加費 無料

※保険代100円を当日集金します

申 込 菊川文庫窓口 または

右記2次元コードから



WEB 申し込みはこちら

主催：菊川市立図書館 協力：YOGAHOME 掛川ヨガスタジオ