

やさしいチェアヨガ

イスに座ってゆっくりした動きで行うカンタンなヨガ教室です

丁寧ほぐして
カラダも心も
リフレッシュ！



日時 令和7年11月13日（木）

10時30分～11時30分

場所 榛原文化センター3階 大会議室

参加無料 定員20名（先着順）

持ち物 動きやすい服装・タオル・飲み物

講師 塩澤 ちほ先生（ヨガインストラクター）

こんな方にもおすすめです！

- ・激しい運動は苦手
- ・年齢を重ねて足腰が弱ってきた
- ・日常生活で立ったり座ったりが不安定

<https://logoform.jp/form/gCEn/1223165>



こちらからも
申込できます

申込 10/1(水)～ 上記ロゴフォーム・いこっと、いろ葉のカウンター・電話にて受付

お問合せ：文化の森図書館 いろ葉 （0548）23-0094

参加申込書

氏名	電話番号	年代
当日の写真を図書館HP・Instagramに掲載させていただくことをご了承下さい。 チェック覧 ☐		