

# イスに座ってできる やさしいヨガ

イスにすわったままでできるやさしいヨガです  
体がかたい方や運動が久しぶりの方も安心して参加いただけます。

◆日付 令和8年5月23日（土）

◆時間 午前 10 時 30 分～11時 30 分  
（10時から 受付開始）

◆場所 中央図書館2階 集会室

◆人数 15 人(高校生以上)

◆内容 ヨガインストラクターが教えるヨガ体験講座です

◆服装・持ち物

- ・動きやすい服装
- ・運動しやすい靴
- ・タオル(汗拭き用)
- ・水分補給ができるもの(フタが閉まるもの)

ヨガが  
初めての方でも  
参加できます！



◇申込受付 令和8年5月1日（金）午前9時～  
電話又は事務室にて受付開始(先着順です)

◇参加費 無料

東海市立中央図書館:052-601-5335