

しばみや学舎

やってみたい編

ヨガを習いたい！！という皆さんの声が多かったので

素敵な先生と一緒にヨガを楽しく体験しませんか(^_-)-☆

公民館で健康づくり・仲間づくり・集いの場を広げましょう。

場 所 柴宮地域公民館

日 時 8月28日(月)・9月4日(月)・9月11日(月) & お話し会

AM 9時30分～AM 11時30分 2時間

講 師 上野 沙紀 先生 (ヨガインストラクター)

持ち物 ヨガマット・飲み物・動きやすい服装



午前中、ヨガの活動が
できたらいいね～

定年退職したから、
公民館で体を動かした
りしたいね～
どんなクラブがあるか
な？ヨガしたいね

公民館でヨガ
やってますか？

最終日はお茶会
とかできないかな？

私、ヨガクラブの
会長やってみたいは

◆対 象 郡山市在住在勤

◆申込方法 公民館窓口 か ☎電話 か 簡単申し込みのいずれか

◆定 員 20名程度 (定員になり次第締切ります)

◆参加費 100円 (第1回講座の時に徴収します。)

QRコードを読み取りますといつでも講座のチラシを確認することができます。

簡単申し込み方法は [※申し込みはこちら](#) をタップしてください。

【お問合せ 柴宮地域公民館 TEL (945) 2584】

