

回覧

令和4年度大槻東地域公民館主催  
市民学校



# 腹式呼吸の ヨーガ教室

呼吸を整えてリラックス

1回目  
2月15日  
(水)

2回目  
2月22日  
(水)

- ☆場所 大槻東地域公民館
- ☆時間 10:00~12:00
- ☆対象 一般成人
- ☆定員 15名(定員になり次第締め切り)
- ☆講師 羽生田 昌幸 先生
- ☆準備物 バスタオル又はヨガマット、フェイスタオル、飲み物、動きやすい服装
- ☆受講料 無料
- ☆申込 令和5年1月10日(火)から  
申込書は公民館にあります。
- ☆問合せ 大槻東地域公民館 TEL 961-3339



おねがい  
マスク着用・手指消毒・検温に  
ご協力ください。当日、体調が  
悪い方はご遠慮願います。



左の QR コードで大  
槻東地域公民館のホ  
ームページを見るこ  
とができます。