

はじめてさん大歓迎

図書館 de ヨガストレッチ

日時：6月25日（日）10時30分～11時30分

場所：☀晴天時：出光カルチャーパーク

☂雨天時：中央図書館2階 講堂

対象：一般の方

定員：20名

持ち物：動きやすい服装、マット、タオル、

水分補給用のお水

ヨガ講師：上野 優海（うえの すぐみ）さん

申込：5/25（木）から受付開始（先着順）

中央図書館カウンターまたは☎0144-35-0511まで

いただいた個人情報は適切に扱い、本イベントの運営以外では使用いたしません。

暖かくなってきたこの季節。

外でゆったりとからだを動かしてみませんか？

体を整えるには運動を、
心を整えるには読書をどうぞ！