

青空 ヨガストレッチ

青空の公園でヨガに挑戦！
ゆったりと体をほぐして
健康増進に取り組みましょう

in 大日公園

※荒天の際は、守口市立図書館4階円形ホールにて実施いたします。

日時：2023年 **3月21日** (火・祝) **11:00~11:45**

参加費：無料

対象：どなたでも

定員：16名(申込先着順)

持ち物：水分補給できる飲みもの、タオル、動きやすい服装でご参加ください。

主催：守口市立図書館生涯学習フロア

お申込み方法：

2023年3月3日(金) 10:00~

お電話 06-6115-5475 にて受付いたします。

①お名前 ②お電話番号をお伝えください。

※毎週火曜日(火曜日が祝日の場合は翌平日)が休館日となります。ご連絡の際はお気をつけください。



講師：増田倫子(機能訓練指導員)

幼少の頃よりバレエ、ジャズダンスを始める。現在はコレオグラファー(振付師)として活動しつつ、ダンス指導経験を基にしたヨガ、ピラティス講座など、健康づくりの分野にも活動の幅を広げている。

守口市立図書館

<Moriguchi City Library>

〒570-0003 守口市大日町2丁目14番10号

TEL 06-6115-5475 FAX 06-6115-5478

開館時間 09:00~21:00

Osaka Metro 谷町線 3番出口より直進200m / 大阪モノレール 大日駅より徒歩5分



Youtube



moriguchi_lib



MORIGUCHI.LIB

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、入館時の検温・消毒、体調確認やソーシャルディスタンスの確保等のご協力をお願いします。守口市立図書館の活動を地域の皆様に知っていただく為に、講座の様子を撮影した写真や動画をHPやTwitter上で使用する場合がございます。あらかじめご了承ください。いただいた個人情報は、本講座の運営にのみ使用いたします。

