

# 青空

# ヨガストレッチ

## in 大日公園

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

※ 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：2024年 **3月23日** (土) 11:00～11:45

参加費：無料

対象：どなたでも

定員：20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。  
ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

お申込み方法：

2024年3月4日 (月) 10:00～

お電話 06-6115-5475 または、3階窓口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、ご来館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

イベントへの参加にあたり、体調の管理をお願い致します。守口市立図書館の活動を地域の皆様にご覧いただく為に、講座の様子を撮影した写真や動画をHPやSNS等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。

主催：守口市立図書館生涯学習フロア



HP



YouTube



X

