

# ココロとカラダに優しいヨガ時間

はじめての方やシニアの方も、  
気軽にヨガを楽しみながら、  
✓深い呼吸で、心も体もほっとゆるむ時間  
✓呼吸とともに、心と体をやさしくほぐす時間  
ぜひこの時間をご一緒に。

講師 Yoga Place Nadi 萩元 久代 さん



日時 R8.11.8 (日) AM 10:30~11:30 受付10:15~

会場 桜井市立中央公民館3階 大会議室

対象 桜井市内に在住・在勤・在学の方

運動に制限のある方や治療中の方は、事前に  
主治医へご相談のうえ、お申込みください。

定員 15名 (応募者多数の場合は抽選)

持物 運動できる服装(ジャージやスウェットなど)

飲み物・フェイスタオル・バスタオル

・ヨガマットは貸し出します

・裸足でも靴下をはいたままでもOKです

申込 R8.10.24 (土)までに右記二次元コードから

主催 桜井市立中央公民館 0744-45-0965 月火休館

参加費無料

お申込み

