

図書館で

ゆったりヨガで リラックス♪



① 親子ヨガ

日時：10月11日（金）

AM11:00～11:30

対象：2歳までの子どもと保護者

定員：3組（先着順）

ヨガを通して、
心と身体の健康を
見直してみませんか？



② 大人のヨガ

日時：10月14日（月）

AM11:00～11:45

対象：65歳まで

定員：5人（先着順）

— 講師 —

佐伯 桂子 先生

（Hare Yoga主宰）

— お申込み —

10月1日（火）～受付開始

お申込み方法：来館or電話

☎079-437-4500

播磨町立図書館

場所：図書館2階 視聴覚室

持ち物：バスタオル1枚、水筒

*動きやすい服装でお越しください

参加費：300円