図書館で ゆったりヨガで リラックス♪



ヨガを通して、
心と身体の健康を
見直してみませんか？



① 親子ヨガ

日　時：12月11日(金)
　　午後1:00～1:45
対　象：2歳までの子どもと保護者
定　員：3組(先着順)

② 大人のヨガ

日時：12月13日(日)
　　午前11:00～12:00
対象：65歳まで
定員：5人(先着順)



「心と体に効く読書」
おすすめ本の紹介も♪

― 講師 ―
佐伯　桂子 先生
(Hare Yoga主宰)

― お申込み ―
11月12日(木)～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

図書館インスタグラム