

# ヨガ講座



< ヨガを使って心と体をほぐしてみませんか？初めての方もお気軽にご参加ください！ >

【 日時 】 **12月1日(日)** 2部制

(※内容は1部2部とも同じです。)

1部：13:00～13:40

★お子さまを連れての参加を  
希望される方はご相談ください。

2部：14:20～15:00

【 場所 】 稲荷山図書館 2階会議室

【 講師 】 市川美幸氏 (ヨガインストラクター)

【 対象 】 一般(中学生以上)

【 定員 】 各回 10名 (申込先着順)

【 持ち物 】 ヨガマット (又は厚手のバスタオル)  
汗拭きタオル・飲み物

【 服装 】 動きやすい格好

【 申込方法 】 **11月10日(日)** より、  
カウンターまたは電話にて受付します。

ヨガインストラクター MIYUKI

介護職員として約10年シニアヨガに関わり、その後は『セルフメンテナンス』を目指したヨガプログラムを提供。現在は心と体のリフレッシュを目的とした外ヨガや、介護施設、児童館、保育園等、様々なシーンにて出張ヨガを行う。



問い合わせ：練馬区立稲荷山図書館 電話03-3921-4641