読書で凝った体をほぐしてみませんか？
体が硬い人も安心して参加できます。

簡単！健康！
椅子ヨガ体験

日時
2026年9月19日(土)14時～15時［開場13:50］

会場 柴崎学習館 健康サロン

定員 10名(申込順)　**対象** 概ね60歳以上

参加無料

申込 2026年8月11日(火)10時より受付開始
図書館カウンター又はお電話にて受付いたします。
※定員に達し次第、お申し込みを終了とさせていただきます。

講師 まえだ きょうこ
指導歴13年目。現在立川市・国分寺市他、近隣のスタジオやスポーツクラブなどで指導を行っています。【資格】全米ヨガアライアンス（RYT200）、シニアヨガ指導者、チェアヨガ指導者、マインドフルネス瞑想指導者、他

立川市柴崎図書館 〒190-0023 立川市柴崎町2-20-5 ☎042-525-6177 指定管理者 株式会社ヴィアックス