

宮前図書館 健康講座

いすヨガ はじめませんか？

ヨガの姿勢と呼吸法を学びます。

心も体もリフレッシュしましょう。

講師 リハビリフィットネス ゆずりは
高橋 亜紗子 先生

日時 3月20日（火）
午後2時30分～4時
定員 20名（申込順）
場所 宮前図書館 3階 講座室

予約の受付は 3月2日（金）より
宮前図書館(3333-5166)、
またはカウンターまで。



☆お問い合わせ☆

宮前図書館



(03-3333-5166)

杉並区宮前5-5-27