

宮前図書館 健康講座

# ヨガでカラダと ココロを整える ～自律神経の調整～

講師 リハビリフィットネス ゆずりは  
高橋 亜紗子 先生

椅子ヨガで心身リラックスしましょう。



日時 10月15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 9月15日(日)より  
お電話(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

