

# 大人のためのやさしいヨーガ



## ゆったりとした時間をご一緒に

あわただしく過ぎていく日々の中、少しリラックスした時間を過ごしたい  
リフレッシュしたいと思っている方、ヨーガで心と体をほぐしてみませんか。  
ご自身の体調に合わせてゆっくりと無理なくできるやさしいヨーガです。  
上田先生の心地よい声に癒されながら、ヨーガを楽しめると大好評です。

日時 11月27日(火) 午後2時30分～4時15分

定員 20名

場所 高井戸図書館2階多目的ホール

申込 11月18日(日)9時から電話またはカウンターにて受付

電話03-3290-3456

持ち物 ハンドタオル、飲み物

講師 上田邦子(友永ヨーガ学院講師)

友永ヨーガ学院指導者養成コース及びマタニティヨーガ指導者養成コース修了。

友永ヨーガ学院(荻窪)、NHK文化センター八王子校、

地域のヨーガサークルにて「やさしいヨーガ」「やさしいシニアヨーガ」クラスを担当。

高井戸図書館