

ケア24 久我山 × 宮前図書館  
健康と医療講座

家族介護教室

# ゆったりヨガで リフレッシュ!



9月19日(金) 10:30~12:00

宮前図書館 3階講座室

ゆったりヨガで全身の疲れをほぐし  
心も体もリフレッシュしませんか?



講師：ヨガインストラクター  
岩崎万里子氏

定員：25名（近隣在住シニア向けです）

※事前申込：8/22（金）より予約受付開始

★お電話かカウンターにて★

宮前図書館 03-3333-5166

ケア24久我山 03-5346-3348

※宮前図書館には駐車スペースがございませんので  
自動車での来館はご遠慮ください。



お問合せ：宮前図書館 03-3333-5166



@MiyamaeLibrary は、ほぼ毎日つぶやいています。