広島市立中区図書館主催事業

大人のための図書館セミナー

おもしろいほど体の調子が良くなる
『4つの生活習慣』

～ヨガストレッチで若返ろう～

簡単なヨガストレッチを一緒に行いながら、体調の良くなるお話をしていただきます。

講師プロフィール
司会業の傍ら、週 200 人以上「美姿勢」を指導する、ヨガ講師・美容と健康アドバイザー。
司会業ならではのわかりやすく楽しい参加型の講演会は、参加者に好評を博している。

日　　時：平成２８年6月１２日（日）　１４：００～１６：００
講　　師：大滝　さやか氏（ヨガ・インストラクター）
場　　所：ＪＭＳアステールプラザ５階　大音楽室
対　　象：一般
参 加 費：無料
定　　員：７０名（先着順）
持 参 物：バスタオル（またはヨガマット）、飲み物、汗ふきタオル
※動きやすい服装でお越しください。（スカートはご遠慮ください。）
申込方法：電話または来館でお申込みください。
申込先　広島市立中区図書館　ＴＥＬ　082-248-9300
5月１０日（火）９：00～受付開始

【申込み・問合せ】
広島市立中区図書館　広島市中区加古町４－１７　ＪＭＳアステールプラザ２階
ＴＥＬ　082-248-9300　ＦＡＸ　082-247-8447
※ＪＭＳアステールプラザ駐車場は有料です。（20 分１００円）
ご来場の際は公共交通機関でお越しください。