



# おもしろいほど体の調子が良くなる 『4つの生活習慣』

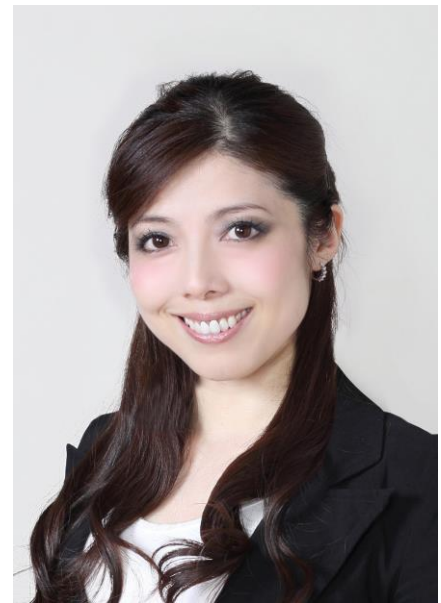
## ～ヨガストレッチで若返ろう～



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  
できます。

### 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。