

子どもから大人まで

みんな\*で楽しく\*  
やさしい  
ヨーガ...

つか からだ  
疲れた体をとときほぐす。

こきゅう しせい めいそう く あ しんしん きんちよう  
呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、

\* ころろ あんてい たいかん  
心の安定と安らぎを体感してみませんか。

2024年5月25日(土)13~14時

センタークラブ講師 ヨガクラブラベンダー

やまもと しゅんじ せんせい

山本 俊治 先生

無料  
体験

【持ち物】ヨガマット(お持ちの方)、水筒 等

引野市民センター 多目的ホール

〒806-0068 八幡西区别所町9-1

申込先 093-631-8055

生涯学習講座

ゆるっと三世代!

