

いこっと開館5周年記念イベント



しせい かいせん

たいけん こうざ

# 姿勢改善ヨガ体験講座

～すっきり心地よいカラダに！～



図書館で借りることができる、  
ヨガ、ストレッチ関連の本も  
ご紹介します！

かな

講師：鈴木 桂奈 先生

ヨガインストラクター

健康運動指導士

管理栄養士

牧之原市 ヨガ教室講師

日時：令和 8 年 9 月 13 日（日）

午前 10 時 30 分～正午（午前10時受付）

場所：ミルキーウェイスクエア 芝スペース

対象：どなたでも大歓迎！

小学生以下のお子さんは保護者様同伴でご参加ください

申込：事前申込制 先着20名様

QRコード申込フォームからお申込みください

図書館カウンター・お電話でも承ります

★講座終了後、ご希望の方に図書館利用案内と館内見学を行います。初めて図書館をご利用される方でも、利用登録を行えばその場でおすすめ本を借りることができます！講座の内容を自宅でもお楽しみください！

持ち物：フェイスタオル2枚（芝に敷く用・汗拭き用）・水筒  
動きやすい服装でご参加ください

お申込みはこちらから 📱

参加費：無料

協力：スーパーラック

問合せ先：牧之原市立図書交流館いこっと

TEL 0548-23-7007



<https://logoform.jp/f/4gz4d>

※当日は、図書館HP・Instagram掲載用にイベントの様子を写真撮影させていただきます※