

やすらぎの ヨガ教室



ヨガは呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせて心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得るものです。健康増進、精神安定、回復能力に効果が期待できます。

■日 時：11月27日（金）、12月4日（金）・11日（金）・18日（金）
いずれも 13:30～15:00

みとま まなみ

■講 師：三苦 真奈美 先生

（ヨガ歴 30 年以上、久留米市内外で数多くの教室を開催中）

■対 象：久留米市在住の 60 歳以上の人、体に障害のある人
母子・父子家庭の人

■参加費：無料（ヨガマットをお持ちの方は、ぜひご持参ください。）

■定 員：25 名 ※抽選



○申込方法：電話 38-9288 又は FAX 38-9289

○申込期間：令和 8 年 11 月 9 日（月）～16 日（月）
9 時～16 時（休館日の土曜日を除く）

○抽選日：令和 8 年 11 月 17 日（火）
当選者の方のみ 18 日（水）16 時までに
電話します。