

土崎図書館
創設 123 周年記念

2025
10/4 土
午前 10:30 ~ 午前 11:30

会場 きららとしょかん
土崎図書館研修室

参加無料

先着 **10** 組



絵本と楽しむ ヨガ講座

— ヨガの呼吸で
リラックス —

土崎図書館創設123周年を記念して絵本とヨガの講座を開催します。絵本の読み聞かせを交えた、簡単なヨガと呼吸法を体験してみませんか？おじいちゃん、おばあちゃんの参加も大歓迎。家族みんなで楽しくヨガにチャレンジしましょう！



ヨガに関する
お問い合わせは
QRコードから
どうぞ！

対象

5歳頃から小学校低学年までの子どもと
その保護者

申込み

令和7年9月12日(金)午前10時から電話
(018-845-0572)または図書館カウンターにて受付

持ち物

スポーツタオル(1人1枚、細長いもの)
あればヨガマット

講師が
直接お答え
します！

しげひさいつみ

講師 **重久 愛氏**

ヨガの秘密基地 Guide-葉- 主宰
せば、YOGA!Project 代表



その他 お問い合わせ きららとしょかん土崎図書館018-845-0572