

回 覧

平成 25 年 8 月吉日

鷺山小学校校区の皆様へ

鷺山小学校 成人教育委員会

委員長 大野 照美

鷺山公民館

館長 林 勝己



講座のご案内

残暑の候、皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、下記の通り家庭教育学級を開催いたします。

今回は山田先生をお招きして『ヨガ教室』を予定しています。

日頃、中々体を休ませる時間を取るのが難しいですね。

呼吸を意識しながら全身をゆったりとほぐしてリラックスをし、日常の疲れを取る貴重なお時間としてぜひご近所お誘いあわせの上お気軽にご参加ください。お待ちしております。

記

1. 日時 9月19日(木) 午前10時～11時30分頃まで
2. 場所 鷺山公民館 2F 大ホール
3. 内容 ヨガ 講師 山田悦子先生
4. 持ち物 タオル/ヨガマット(無い方はバスタオルでも可)
5. その他 動きやすい服装でご参加ください

※お茶はこちらで用意します。

以上