

*** 中央公民館だより ***

夜の開催です！

快適睡眠！



イスヨガ教室

2026年

9月3日・10日【木曜日】10月6日・27日【火曜日】

午後7時～8時（全4回）

**参加は無料！
ご予約はいりません！
当日おこしく下さい！**

場 所 : もみじホール(アリーナ)

講 師 : 佐藤 早代先生

持ち物

- ・ 首にかけられる長さのタオル
- ・ 室内履き
- ・ 外履きをいれる袋
- ・ 水分補給用の飲み物
- ・ 運動のできる服装



問い合わせ

上野原市教育委員会 社会教育課 社会教育担当
☎62-3409