回覧

＊＊＊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！
当日おこしください！

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