

*** 中央公民館だより ***

快適睡眠！

夜の開催です！



イスヨガ教室

2025年

9月25日・10月2日・10月9日【木曜日】

午後7時～8時（全3回）

場 所 : もみじホール(アリーナ)

講 師 : 佐藤 早代先生

定 員 : 40名

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



申込み方法

上野原市公式LINEの手続きメニューの
公民館活動からお申し込みください。
お電話の場合は、社会教育課までご連絡ください。

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