

12月22日(火)

お茶会

月に一度の交流の場



●『気軽にできるシニア・ヨガを体験！』

12月のお茶会では、『シニアの方に特化したヨガ』の先生をお招きして、気軽にできるヨガをご紹介します。

簡単なストレッチや呼吸法等がメインのため、動きは激しくありません。お家に帰って、1つ2つ実践できることをお伝えします。

※動きやすい服装で、お越してください。
(5本指の靴下がある方は、お持ちください。)

※今回は、内容の都合で**対面のみ**のお茶会となります。

開催概要



日時: 12月22日(火)
午後1時～2時

場所: 留学図書館

参加費: 1,000円

参加予約: 必要(12月18日金曜まで)

☎03-6421-9941

(ご友人様も是非お誘いください)

留学
図書館