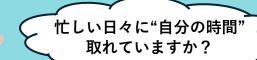
### 令和7年度 第3期 台東学びのひろば「学びの仲間体験講座」

区内で学習活動をする団体・サークルが日頃の活動を紹介する講座を企画します。 団体・サークルの学習活動に参加しながらグループでの学びを体験できます。



# ~心とカラダをリフレッシュ!~



企画・運営 ヨーガ サークル 【フィールヨーガ】

台東区のヨーガ講座より有志が集り発足しました。 千束社会教育館や区民館等を利用し、活動は気づけばはや2年。ヨーガで集中した後は、皆でお喋りする楽しい時間も大切な活動です。



みんなで楽しくヨーガ体験してみましょう! 初めての方もそれぞれのペースでOKです。 ヨーガで姿勢とカラダを整えて心もスッキリ♪ シャバーサナ大好き~



# 日程:2月27日~3月13日金

時 間:10:00~12:00 (全3回)

会 場:台東区立千束社会教育館

対 象:16歳以上の区内在住・在学・在勤者

持ち物:飲み物,汗拭きタオル<u>,ヨガマット※</u>

※持っていない方はバスタオルも可

教材費:無料

定 員:10名(応募者多数の場合は抽選

# 背筋をピーンと!

◆お申込み・お問合せ◆

## 台東区立 千束社会教育館

〒111-0032 台東区浅草4-24-13

(千束小学校北側から3Fへ エレベーター無・昇降機あり

Tel 03-3874-5450 ※月曜午前·祝日·年末年始休館



## ◆申込方法◆ 12月18日(木)当日必着

往復はがき又は台東区立社会教育センター・社会教育館ホームページにてお申込み下さい。

- ※はがきの記入内容等の詳細は広報たいとう11月 20日号をご覧いただくか、右記までお問い合わせください。
- ※定員に満たない場合は引き続き募集をすることが あります。