

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。



忙しい日々に“自分の時間”
取れていますか？

～心とカラダをリフレッシュ！～ **ヨーガ**を体験しよう



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,ヨガマット※

※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)

背筋をピンと！



◆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日号をご覧ください。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。

◆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

