

3 月 20 日開催 青空ヨガストレッチ参加者募集

守口市立図書館に隣接する大日公園で簡単なヨガに挑戦しませんか？
青空のもと、ゆったりと体をほぐして健康増進に取り組む講座です。

日時 2025 年 3 月 20 日 木曜日・祝日 13 時 30 分から 14 時 15 分

場所 大日公園(荒天の場合は、4 階円形ホール)

料金 無料

対象 どなたでも

定員 20 人(申込先着順)

持ち物 動きやすい服装、水分補給できる飲み物、汗を拭けるタオル
ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

講師 増田 倫子(機能訓練指導員)

申込 お電話、窓口で予約を受付中

お電話 06-6115-5475

窓口 守口市立図書館 3 階事務所

※毎週火曜日（火曜日が祝日の場合は翌日）が休館日となります。

お申込の際はお気をつけください。

青空

ヨガストレッツチ

in 大日公園

青空の公園でヨガに挑戦！
ゆったりと体をほぐして
健康増進に取り組みましょう

※ 荒天の際は、守口市立図書館4階円形ホールにて実施いたします。

日時：2025年 **3月20日**（木・祝日）13:30～14:15

参加費：無料

対 象：どなたでも

定 員：20名(申込先着順)

持ち物：水分補給できる飲みもの、タオル、動きやすい服装でご参加ください。

ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

お申込み方法：

お電話 06-6115-5475 または、3階窓口にて受付いたします。

①お名前 ②お電話番号をお伝えください。

※毎週火曜日（火曜日が祝日の場合は翌平日）が休館日となります。

ご連絡、ご来館の際はお気をつけください。



講師：増田倫子（機能訓練指導員）

幼少の頃よりバレエ、ジャズダンスを始める。現在はコレオグラファー（振付師）として活動しつつ、ダンス指導経験を基にしたヨガ、ピラティス講座など、健康づくりの分野にも活動の幅を広げている。

守口市立図書館

〈Moriguchi City Library〉

〒570-0003 守口市大日町2丁目14番10号

TEL 06-6115-5475 FAX 06-6115-5478

開館時間 09:00～21:00

Osaka Metro 谷町線 大日駅 3番出口より直進200m / 大阪モノレール 大日駅より徒歩5分

イベントへの参加にあたり、体調の管理をお願い致します。守口市立図書館の活動を地域の皆様に知っていただく為に、講座の様子を撮影した写真や動画をHPやSNS等で使用する場合がございます。あらかじめご了承ください。

主 催：守口市立図書館生涯学習フロア



HP



YouTube



X

