



初心者も安心「健康的に美しく」をサポート！！

## 講師 鈴木美鈴 氏

資格 ・全米ヨガアライアンスRYT200  
・一般社団法人国際ウエルネスケア協会認定チェアヨガ指導者

1 場 所 五戸町図書館 北側駐車場芝生(階段上)  
雨天時：エントランスホールにて実施

2 期 日 令和7年7月27日(日)  
8月31日(日)  
9月28日(日)

7:00~8:00

3 募集人数 1回20名程度

4 持ち物 ヨガマット 飲み物 動きやすい服

※ヨガマットをお持ちでない方は、レジャーシートと  
バスタオルをお持ちください。

5 参加料 1回500円 (小学生以下無料)

6 申込先 五戸町図書館  
お電話、または図書館カウンターにて受付  
TEL0178-61-1040 ※当日受付も可能



### 皆さまお気軽にご参加ください！

※当事業の記録写真等は、HPや広報誌等で紹介することがありますのでご了承ください。

※ニコカコカードをお持ちの方はポイント付与の対象になりますので、参加当日にお持ちください。