

出前

～無料体験～

チェアヨガ教室

2026

心と体の健康づくり、簡単リフレッシュ☆

9月12日(土)

午後1時30分～3時頃まで

椅子に座ったまま、心地よく
体を伸ばしましょう。

講師

Ojas yoga 主宰

村上 和代 さん(鹿野)



会場：上高浜公民館

持ち物：長めのタオル、飲み物
(ヨガに使用します)

対象：瑞穂地区住民(定員10名程度)

申込み締め切り：9月10日(木)

誰でも楽に身体
を動かせます。



みんなで集えば
会話も楽しい♡



6月27日「土居公民館」での様子

【問合せ・連絡先】
瑞穂地区まちづくり協議会 事務局
(瑞穂地区公民館) 山尾
TEL 82-2206 FAX 82-2262
E-mail cc-mizuho@it.city.tottori.tottori.jp

瑞穂地区まちづくり協議会・瑞穂地区公民館 共催

※切り取り線

令和8年度 公民館事業「出前チェアヨガ教室」参加申込書

氏 名	集落名	電話番号

電話、ファックス、メールでも受け付けます。