

さ だ

蹉跎だより



2022年 11 月号

〔編集・発行〕枚方市立蹉跎生涯学習市民センター・蹉跎図書館

ナイト椅子ヨガ



仕事や家事で一日頑張った身体をヨガでリフレッシュしませんか？

椅子を使った簡単なヨガなので初心者の方も大歓迎！

お気軽にご参加ください。

11月22日(火) 19:00~20:00

会 場：さだ生涯学習市民センター
3階 ホール

対 象：一般(18歳以上)

参加費：1,000円

持ち物：バスタオル・フェイスタオル・飲み物

申 込：11月3日(祝・木)10:00~
電話・窓口にて受付



講師 福永邦子 氏

「Relux☆YOGA 月」の講師としてセンターで活動中

★ センター周辺大掃除

*Sada
Clean
Day!*

さだ生涯学習市民センター・図書館の周辺を、
スタッフと一緒にきれいにしませんか。

11月18日(金) 14:00

センター2階事務室前に集合

☂ 雨天中止 ☂

★ ご参加後、お茶(525ml)をご準備しております。

★ 11月の休館日は11月28日(月)です ★