

# おしゃべり 椅子ストレッチ

2026. 1.8 (木) 17 (土)

2026. 2.5 (木) 27 (金)

am10:30~11:30

市民文化センター2F エスポワール

体もココロも忙しくなりがちな毎日。  
椅子に座ったままでできる簡単なストレッチと気軽な  
おしゃべりタイムでココロと体を整えましょう！  
講師はヨガインストラクターの柳田加菜子さんです。



定員6人程度（先着順）参加無料 前日までに要予約  
動きやすい服装でお越しください

お申し込みは  
こちら↓

問合せ・申し込み エスポワール（東広島市男女共同参画推進室）

TEL/FAX (082) 424-3833

メールアドレス hgh243833@city.higashihiroshima.hiroshima.jp

お名前・ご連絡先・参加希望の日程をお知らせください

