

# おしゃべり 椅子ストレッチ

2026. 2.5 木 27 金

2026. 3.12 木

am10:30~11:30

市民文化センター2F エスパワール

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

問合せ・申し込み エスパワール（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

お申し込みは  
こちら↓

