

当日参加OK

主催：NPO 法人上田図書館倶楽部  
共催：上田情報ライブラリー

健康ヨガ教室



出前講座

健康講話 出前ときめきのまち講座 コラボ 女性のための健康ヨガ教室

健康講話

日時 7月7日(月) 18:30~19:30  
場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室  
受講料 無料  
内容 あなたの歯ぐき年齢は？  
歯周病(歯槽膿漏)予防の話  
ブラッシングやデンタルフロスの実習  
講師 上田市健康推進課 歯科衛生士



ヨガ

日時 19:30~20:00  
場所 上田駅前ビル・パレオ2階会議室  
受講料 無料  
講師 日本ヨガ振興協会講師 神尾みち子  
持ち物 ヨガマット又はバスタオル



駅前ビルパレオの上田情報ライブラリーに電話で申込みください。

6月20日(金)以降、電話にて上田情報ライブラリーまでお申込みください

**電話0268-29-0210** (平日10:00~20:30、土・日・祝日は18:00まで)

火曜日は休館日です

お問い合わせ：NPO 法人上田図書館倶楽部事務局 電話 0268-25-3115

車でご来場の方は、パレオ隣の市営駐車場に停めて駐車券をお持ちください