

お気軽にお越しください

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

## 女性のための健康講座とヨガ教室

ひとまちげんき  
健康プラザうえだ健康教室



上田図書館倶楽部  
ヨガ教室

### 健康講話

日時 平成28年 12月26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 体組成測定と、冬にもってこい  
おうちの中で貯筋体操  
講師 上田市健康推進課 鷲巣 志保健康運動指導士

引き続いて行います

### ヨガ

19:30~20:00  
受講料 無料  
持ち物 ヨガマット又はバスタオル  
講師 日本ヨガ振興協会講師 神尾みち子

定員 30名

平成28年12月9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