

ご好評につき！

令和8年度
定期開催が決定！

奇数月の
第1木曜 開催予定

初めてでも大丈夫！

椅子 ヨガ



～椅子に座ったままでできるヨガ～
深呼吸して、こころとあたまをリフレッシュ
運動が苦手な方でも 身体が硬い方でも 安心してご参加ください

令和8年7月2日(木)
14:00～15:00

会場…加茂市立図書館 2階 視聴覚室

✔ 予約が必要です！

各回先着
20名

予約受付

現在、令和8年度に開催する全ての回のお申し込みを受け付けています。
ご連絡をいただいた時点で満員の場合もございます。

図書館カウンター・お電話・メールにて承ります。

※メールでお申し込みの場合は、参加希望日と参加される方全員の氏名・電話番号の明記をお願いします。
※キャンセルする場合は、必ず図書館へご連絡ください。

✔ 参加費…1回 200円 (現金のみ)
※開催当日にお支払い。

✔ 対象…原則18歳以上
服装…動きやすい服
持ち物…蓋つきの飲み物、タオル

講師紹介

いずみだ いくえ
泉田 郁恵

出産後7か月で仕事(栄養士)に復帰し、肉体的にも精神的にも余裕がない頃、軽い気持ちでヨガを習う。
2010年インド政府公認 (tattwamas yogoc healing ceter) TTC(ティーチャーズトレーニングコース)を修了。
2017年4月渡印。2018年4月 roots i yoga studio を主宰。
市内外の幼稚園・保育園・小学校・中学校の学年行事、加茂山公園、加茂川河川敷、AKARIBA、サークル活動等の場において、ヨガを通して全ての年代の方々と関わる。

講師HP

<https://rootsiyogastudio.jimdofree.com/>



お問い合わせ…加茂市立図書館 TEL : 0256-53-3500

MAIL : tosyokan@city.kamo.niigata.jp