



## ヨガと おしゃべり会へのお誘い



“家でも職場・学校でもない場所で新たなつながりを探してみませんか？”

★かたまった体はヨガで、心はおしゃべり会でほぐしませんか？

おいしいお菓子とお茶をご用意してお待ちしています😊

日 時 : 令和8年3月22日(日)13:30~15:30

会 場 : さいわいプラザ 3階和室 1・2

対 象 : 女性ならどなたでも

定 員 : 15 名(先着順)

内 容 : ヨガとおしゃべり会

★おしゃべり会では、“ゆる〜く”聴いたり話したりしましょう！

持ち物 : ヨガマット(バスタオル)・飲み物

参加費 : 無料

申し込み : 要・・・令和8年3月18日(水)まで

★下記 QR コードまたは電話で(38-0457)



← お申し込みはこちらから

主 催 : 長岡市  
実施団体 : NPO 法人 女のスペース・ながおか  
お問い合わせ : 0258-38-0457

講師 : 佐藤 香織さん

