



## 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

