

# 郡山市逢瀬公園中央広場

## あ お 空 ヨ ガ

開催日時

11月3日祝日(火)・6日(金)・13日(金)

13:30~14:30

場所／逢瀬公園中央広場 参加費／300円

参加申込先／逢瀬公園・緑化センター

024-957-2221(8:30~17:15) ※雨天の際は室内への変更あり。

## ココロもカラダもぽっかぽか

！芝生の上で秋の青空を眺め、気持ち良く身体を動かし楽しみましょう！

持ち物／ヨガマット or レジャーシート、お飲み物、あたたかく動きやすい服装

講師／長尾美寿(郡山市内で活動するインド政府公認ヨガセラピスト・瞑想指導者)

どなたでも楽しめるやさしいヨガで地域のみな様の健康促進、お気軽にご参加ください。

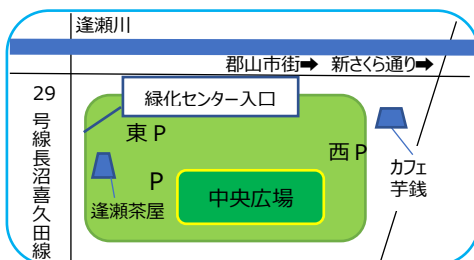
詳細はこちらもご覧ください。 <https://info612786.wixsite.com/website>

### 新型コロナウイルス感染予防関連のお願い

- 感染予防のためイベントが中止になる場合もございますので、事前にお問い合わせください
- イベント参加の際はマスクの着用や当日の検温をお願いしております。



逢瀬公園中央広場



講師/長尾美寿

自分の心地よさで  
自分のヨガをしよう

※西口駐車場入口より入り、おうせ茶屋の裏道を徐行運転で登り、山頂の駐車場をご利用いただき、徒歩で中央広場までお越しください。