

本を返す・借りる前の  
タイミングに！

# 読書前の ヨガ・タイム

「城東図書館には、よく本を借りに来ている。」

「軽く身体をほぐしてから、一日を始めたい。」

そんな皆さまへ、読書前のヨガの時間をお届けします。

初心者の方も安心な「いす」を使ったヨガです。  
最後に司書からおすすめの本の紹介もします。

日時 令和8（2026）年 **3月7日（土）**  
**午前11時から11時30分まで**

場所 城東図書館 多目的室

対象・定員 どなたでも・10名まで  
（当日先着順）

講師 武井典子 先生  
（一般社団法人「コトモット」）

**MORNING YOGA**  
**@Joto Library**



# 大阪市立城東図書館

〒536-0005 大阪市城東区中央3-5-45

電話 (06)6933-0350

大阪市立図書館ホームページ



<https://www.oml.city.osaka.lg.jp>



MORNING YOGA  
@Joto Library