

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 **4月4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 池田 有美 先生  
（一般社団法人「コトモット」）

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



